REMEDIOS NATURALES PARA LA SALUD

125 TEMAS DIFERENTES PARA LA SALUD

SEGUNDA PARTE

AUTOR DR. Ildefonso Cobo Jiménez

Depósito legal MA. 01251

IBSN: 200799900815572

SEGUNDA EDICION AMPLIADA CORREGIDA

Edita en la Web: **www.icicma.com** Biblioteca digital.

Clínica Cauce.

C/ Cauce 4. 1º Izq.

29620 Torremolinos (Málaga)

Tefº/Fax: 952 37 10 15

Divulgación w w w.clinicacauce.com

Autor:

Ildefonso Cobo Jiménez

Lincenciado y Doctorado en Medicina y Cirugía,

Además de ser Lincenciado en Psicología y

Doctorado en Filosofía hindú.

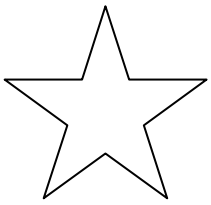
Maquetación:

Fca. Recuerda

Solicitud del libro en Internet:
www.icicma.com Biblioteca digital

Deposito MA- 01251

IBSN :200799900815572



AUTOR

Actualmente tiene 67 años y justo la mitad de su vida la dedicó a la atención médica. Ildefonso Cobo Jiménez, Médico, Licenciado y Doctorado en medicina general, especialista en alimentación y salud. Profesor de medicina biológica y otras materias universitarias. Dr, en Filosofía hindú Sanitaria y la enseñanza de la misma.

Desde hace unos 36 años es vegetariano puro y tiene la experiencia en su propia vida de las virtudes que tiene el vegetarianismo integral para con la salud de las personas. Aunque respeta todas las tendencias alimentarías está convencido en su propia experiencia que como un vegetarianismo puro no hay nada para tener una buena salud; de esta forma él siempre dice que para predicar lo primero que hay que hacer es dar ejemplo y así lo hace habiendo creado una filosofía de vida naturista que no impone a nadie pero que él la lleva a rajatabla, nos dice que todo no es la alimentación, que ella, es una parte importante de nuestra vida y salud, pero que además las personas tienen que tener unos principios éticos en todos sus comportamientos que le harán conquistar esa salud integral que todos deseamos tener a cualquier precio, pero la salud no puede ser comprada, ya que es consecuencia de nuestro comportamiento con: nosotros mismos y con los demás, es como la cosecha que recogemos de nuestro caminar en la vida, la enfermedad es un camino valido para aprender de nuestros propios errores.

INDICE

SEGUNDA PARTE
REMEDIOS NATURALES PARA LA SALUD

CAPITULO Iº: Las enfermedades más frecuentes de primavera.

TEMAS:

Depúrate.
EL control de las grasas.
Mujer tú escudo protector.
Di adiós al estrés mental.
El movimiento SLOW aboga por su ritmo de vida.
Flores de Bach, descubre cual es la tuya.
Guía ginecológica.
La fibromialgia se puede superar.
Inspirar, espirar.
Despertar el deseo.
Alfalfa, concentrado de nutrientes.
Embarazo y estreñimiento.
Dolor lumbar.
L-carnitina.
Purificar el organismo, por dentro y por fuera.
Cabello blanco.
Cromoterapia.
En primavera es un buen momento para ponerse a la moda Bio.
Muevete más por lo urbano.
Masaje Nuda o tailandés.
Libera la tensión emocional con tapping.
Aprender a interpretar tus análisis
Salud en viales.
Plantas medicinales para los problemas de la mujer.
Existen muchas personas que suelen tener dolor de cabeza muy a menudo, ¿qué hacer?

25 temas tratados bajo el punto de vista de la medicina natural científica.

CAPITULO II: Las enfermedades más frecuentes del verano.

TEMAS:

Cuerpos al sol.
Consejos para descansar mejor.
Adiós a la celulitis.
Consigue un vientre plano.
Época de tensión, ajos en acción.
Adelgazar en verano no es fácil.
Para deportistas en activo.
Adicción a las comidas.
Hay que buscar el equilibrio.
Gemas curativas.
Flores en la taza para infusión.
Alcachofa para depurarnos.
Preguntas en consulta.
Bienestar.
Sigamos hablando de algas, especialmente marinas
Un gran número de razones para beber agua.
En verano barbacoas.
Albaricoques.
La embarazada debe saber.
Control de peso.
Ingredientes dietéticos.
Salud a sorbos.
El reloj biológico.
En verano nos vestimos con colores más vivos.
Hablemos de la salvia, una planta que además controla la sudoración.

25 temas tratados bajo el punto de vista de la medicina natural científica.

CAPÍTULO IIIº Las enfermedades más frecuentes de la Interestación.

TEMAS:

Transito activo.
Depúrate con Áloe vera.
Al mal tiempo, remedio de tisanas.
Corta con los malos hábitos.
Cambios en la dieta.
Patatas para una dieta nueva.
Ingredientes dietéticos.
A más grasas, más riesgo de infarto.
A bajo el colesterol.
Qué es el autismo.
Apóyate en una nube.
Infecciones urinarias.
Salud ocular.
Diversas noticias para la salud.
Cómo responde la fitoterapia en la sexualidad.
El cambio climático en la salud.
Los lípidos.
Propiedades de las Judías.
Piernas pesadas.
Tratamiento de fin de verano.
Preguntas sobre mi bebé.
Dar de mamar al bebé.
El bebé feliz.
Practica risoterapia con tu hijo.
Cómo superar el miedo al aborto.

25 temas tratados bajo el punto de vista de la medicina natural científica.

CAPÍTULO IVº Las enfermedades más frecuentes en otoño.

TEMAS.

Noticias para el cambio de clima.
Obesidad infantil.
Insomnio.
Hidratación de tu piel.
Oleoterapia.
Dunaliella salina (protección solar y de la nieve).
Alergias.
El orgasmo.
Sabía qué.
Las corrientes galvanicas.
Errores que nos impiden cambiar.
Dolores óseos y musculares.
Cosmética para otoño.
Un tesoro en la cocina.
Brócolis.
Vacuna otoñal.
Detén el paso del tiempo.
Mejora tu alimentación en otoño.
Complementos alimentarios.
Psicotácticas para estar feliz.
Latas de alimentos naturales.
Yoga personalizado.
Silencio.
Prevenir el Ictus.
Intolerancia al gluten.

25 temas tratados bajo el punto de vista de la medicina natural científica.

CAPÍTULO Vº Las enfermedades más frecuentes en invierno.

TEMAS.

Gripe o catarro.
La menopausia.
Eliminación de la grasa abdominal.
Reconstituyentes.
Los niños del S.I.D.A.
Patologías diversas.
La carne vegetal.
Tos crónica.
Ansiedad y dietas.
Resfuerzate para el estudio.
Cuidados de la piel.
Alimentos biológicos.
La sangre.
Gemoterapia.
Embarazada y con estrés, y espina bifida.
Los baños a un bebé es un placer.
Dar el pecho y trabajar.
Descubre tu nuevo rol.
No quiere gatear.
El niño que se despierta cada 2 horas.
Uf que frío.
Dolor de espalda.
Artritis, Artrosis, Dolores reumáticos.
Lumbago a raya.

25 temas tratados bajo el punto de la medicina natural científica.

CAPÍTULO Iº

LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES EN PRIMAVERA

Tema 1º
DEPÚRATE

¿Cómo depurarnos, y qué hacer?

Procedentes de la digestión de los alimentos, de fármacos, o de nuestro propio metabolismo, almacenamos una serie de toxinas que deben ser desactivadas por el hígado y eliminadas por diferentes vías.
Aprovecha tu plan de dieta si es que lo hace o simplemente proponte depurar tu organismo.
Las formas tradiciones de depuración son:
-Ayuno total. Se puede hacer un solo día y también períodos más largos, por ejemplo 9 días (las personas enfermas, con diabetes, anemia, etc., no deberían hacerlo). Consiste en tomar sólo agua y tisanas, y sí se decide por el ayuno durante 9 días, incremento una o dos veces al día zumo de frutas.
Semiayuno. Se trata de combinar una dieta hipocalórica con la ingesta de tisanas, caldos vegetales, sirope de arce o suero de leche como sustituto de alguna comida.
-Ayuno parcial. Consiste en tomar, además de agua y tisanas, cremas de verduras, zumos de frutas o vegetales crudos, agua con sirope de arce, etc. (Éste puede ser el ayuno más recomendable para hacer 2 o 3 días antes de empezar el plan de adelgazamiento, o simplemente al inicio de cualquiera de las estaciones, para preparar el cuerpo).
-Depuración hepática. El hígado es el encargado de destoxificar el organismo, además del trabajo adicional de la digestión. Para ayudarle como el diete león de en su función desintoxificante, se puede tomar infusiones de plantas diente de león, cardo mariano o la alcachofera.
Existe una purga hepática que se debería hacer cada cambio de estación, o al menos en primavera y en otoño:

Al costarse la noche que la hace, tomar medio vaso grande de zumo de limón y medio de aceite de oliva juntos, además aparte un vaso grande con una infusión laxante con 3 bolsitas LAX (casia) y esa noche no cenar.
La limpieza que esta purga hace en el hígado y también en todo el aparato digestivo, hace que las personas que la hacen se encuentren después en un estado óptimo y como si les hubiesen quitado un gran peso de encima.
Les puedo asegurar que pocas purgas depuran también como esta, no sólo yo las tomo cada cambio de estación, sino que son miles y miles de ellas las recomendadas a mis pacientes y siempre con buenos resultados.
Sirope de savia de arce: este jarabe de poder energetizante se usa para hacer la famosa "cura depurativa de salvia de arce y limón", aportando también pequeñas dosis de valiosos minerales, oligoelementos y vitaminas. Otra forma ideal de incluirlo en la dieta es sustituyéndolo ocasionalmente por un almuerzo o una cena.
Suero de leche en polvo: es ideal para hacer semiayunos o como sustituto de la leche.
Mineral- especialmente, calcio, fósforo, magnesio y vitaminas. Aporta al organismo aminoácidos esenciales, además de sales del grupo B. Si los eliges enriquecidos en frutoolisacáridos, le añadirás un efecto prebiótico.
Jarabe o cápsulas de alcachofa: la alcachofera es una planta depurativa tradicional que actúa como excelente protector y estimulante de las funciones hepáticas. Aumenta la secreción biliar favoreciendo una mejores digestiones y la eliminación del colesterol. Está indicada especialmente en las digestiones lentas y en la hipercolesteremia (no olvidemos que en el reparto de nutrientes a través del intestino delgado hacia las células interviene los jugos pancreáticos y los biliares), con lo que es muy importante estimular ambos jugos para una buena digestión. Para beneficiarte más de sus efectos, puedes tomarla en forma de cápsulas de alcachofa en polvo, a razón de 3 a 9 comprimidos al día, o bien en forma de jarabe 1 cucharada sopera al iniciar las comidas principales.

Grasas, ya que el cerebro es el chip que programa y fortalece.

Es algo ya muy sabido, que la primavera es la época más importante para depurar nuestro organismo, de ahí, que en tiempos no muy lejanos, las madres nos daban una purga de aceite de ricino, agua carabaña o simplemente de hierbas laxantes, para depurarnos en esta estación del año. Ahora se perdió la costumbre de hacer estas depuraciones y en cuestión bien que pagamos la factura por no hacer caso a la Madre Naturaleza y seguir sus pasos, es decir, que lo mismo que la naturaleza se renueva y todo cambia en primavera, nosotros necesitamos hacer lo mismo con

nuestro organismo, ya que después del invierno es necesario limpiar y depurar todo para empezar de nuevo a una temporada donde todo nace y donde todo debe ser alegre.

EL CONTROL DE LAS GRASAS

¿La primavera es buena época para perder grasas?

Cuenta atrás ¡ya! Si tu meta es perder peso antes del verano, activa los 3 detonadores que te ayudarán a conseguirlo: dieta, ejercicio y psicotácticas. De esta forma tendrás más probabilidades de llegar a tu peso ideal y descubrirás lo importante que es comenzar por mentalizarse para que la dieta y el ejercicio aumenten su poder quema nuestra voluntad y constancia. Sumérgete entonces en tu nueva rutina de adelgazamiento y comienza ya a restar los días y los kilos.

Mentalízate.

Antes de controlar la boca para dejar de comer, hay que controlar la mente, ya que en ella se origina la ansiedad o la falta de voluntad y constancia. Para programar tu cerebro y llegar a sentir que perder peso no es una tortura, sino un proceso que puede ser agradable y fácil de llevar, prueba con estas psicotácticas.

-Ponte metas realistas. Debes empezar por no engañarte a ti mismo, ya que si te pones una meta inalcanzable, y no vas viendo resultados, desertarás a mitad del camino y puedes terminar comiendo más por frustración o por falta de autoestima. Para comenzar un plan adelgazante, debes tomar en cuenta tus características personales: edad, salud general, constitución, proporción de masa muscular, peso de los huesos, etc. Por tanto, ponte metas realistas. Olvídate de perder mucho peso en poco tiempo y aprender a escuchar y a comprender tu cuerpo para darle lo que necesita y quitarle lo que le sobra.

No confundas hambre con ansiedad. Los nervios, la ansiedad, la depresión anímica, la presión social e incluso la cultura consumista que se nos inyecta día a día puede hacernos comer más de la cuenta, ya que, por no parar un momento a reflexionar si se trata de hambre real o de necesidades emocionales, intentamos llenar esta sensación de vacío interior con comida. Por ello, es importante que, ante el impulso de comer más de la cuenta, nos paremos a pensar para descubrir lo que está provocando esa hambre, y si ésta es de carácter emocional, lo mejor es relajarse, escuchar música, ir al cine, dar un paseo o leer un libro que te guste.

Aprende más sobre salud. Una de las psicotácticas más efectivas es alimentar el cerebro con información. Es decir, estudiar la manera autodidacta las consecuencias que acarrea para la salud una mala alimentación y una vida sedentaria y aprender más sobre los beneficios de seguir una dieta equilibrada. A medida que uno sabe más, la práctica del nuevo estilo de vida sano se hace menos pesada.

-Mantén a raya el estrés. Aprender a relajarse es sumamente importante para no ganar peso, ya que el estrés es la principal causa de ansiedad y tristeza, factores que hacen que el organismo busque consuelo en la comida. Y para atenuarlos recurrimos a los dulces procesados (que provocan bienestar de forma inmediata pero momentánea), y que al final terminan por convertirse en reserva de grasa. Por tanto, intenta relajarte escuchando música, tomando un baño con aromas, haciendo microsiestas reparadoras, etc.

-Visualízate delgado/a. Según los expertos, el cuerpo puede hacer absolutamente todo lo que el cerebro le ordene, incluso adelgazar, y la autosugestión actúa como un programa de sofware capaz de controlar la ansiedad. Las técnicas de visualización pueden fortalecer la fuerza de voluntad y la constancia. Pero además pueden motivar a hacer ejercicio físico regularmente.

-Para realizar estos ejercicios de visualización basta con dedicar de 5 a 15 minutos al día. Hazlos en un lugar tranquilo, y mejor con música relajante de fondo, respirando profundamente de la siguiente manera: al inspirar repite mentalmente (a la vez que visualizas lo que dices) una frase como "Los manzanos son delgados y nunca están obesos" y al espirar di: Los manzanos sanos dan ricas manzanas.

¿Nos puede dar unas reglas alimentarías?

Antes de iniciar la dieta recuerda estas reglas para que obtengas mejores resultados:

-Come poco, pero a menudo (al menos 3 comidas y 2 tentempiés).
Nuca te saltes el desayuno.

-Incrementa el consumo de fibra con hortalizas, frutas o productos integrales.

-Evita el consumo de alcohol.

-Equilibra proteínas animales y proteínas vegetales. Incluye legumbres en tu dieta especialmente la de soja.

- Toma alimentos o complementos de ácidos grasos esenciales.

- Nunca comas con prisa o con estrés.

- Bebe al menos 8 vasos de agua al día (pero lejos de las comidas y a pequeños sorbos).
- Prepara un tupper la noche anterior para seguir bien tu dieta al día siguiente en tu trabajo, en el parque, etc.
- Exige que tu dieta esté puesta por un especialista de la Alimentación y Salud.

Picoteos permitidos para momentos puntuales.

Para saciar temporalmente el hambre y evitar caer en la tentación de hacer algunos picoteos demasiado ricos en calorías, tienes alternativas más sanas y con menos calorías como:

Galletas con fibra soluble: con goma guar, glucomamana y salvado de trigo.

Ayudan a controlar el apetito y acelerar el tránsito intestinal.

Tostadas bañadas con chocolate negro o blanco sin azúcar: ¿Te tienta siempre el chocolate? Estas tostadas que se comercializan en las tiendas de dietética son una deliciosa manera de eliminar la tentación, con muy pocas calorías. Elige las que están enriquecidas con vitaminas.

Tortitas de cereales: de maíz, arroz u otros cereales, tienen una textura muy crujiente y por tanto son saciantes. Aportan sólo alrededor de 27 calorías.

¿Nos puede indicar algunos suplementos de ayuda?

Cada vez se sabe más sobre los mecanismos del hambre y la saciedad y sobre los procesos de transformación de los alimentos dentro de nuestro organismo, por ello ya se han podido aislar algunas sustancias naturales que, en forma de suplementos, hacen más efectiva la dieta y ayudan a acelerar el procesos de adelgazamiento. Los encuentras en las tiendas de dietética en forma de comprimidos, perlas o cápsulas.

Termogénicos: té verde y té rojo.

La cafeína del té estimula nuestro tejido adiposo pardo al quemar una cantidad extra de grasas. De esta manera se consigue disminuir su acumulación en el organismo.

Existen: cápsulas de extracto de té verde + té rojo + mate + nuez de cola.

Tomar 2 o 3 cápsulas con una infusión o agua antes de las comidas.

Freno antigrasas: garcinia.

La Garcita camborgia es un árbol que crece habitualmente en el sur de la India. Su fruto es rico en un principio activo (ácido hidroxicítrico) con demostrada capacidad para disminuir la formación de grasas a partir de los hidratos de carbono sobrantes en la dieta.

Destruye grasas: chitosán.

El chitosán es una fibra dietética que se encuentra en forma natural en los caparazones de crustáceos y mariscos y que tienen la cualidad de destruir las grasas reduciendo así el valor calórico de la dieta. Se encuentra en cápsulas de gelatina vegetal en las tiendas de dietética.

Sensación de plenitud alimentaría: aceite de pino coreano.

El aceite de piñones de pino coreano es muy rico en ácido pinolénico. Este ácido graso es un potente estimulador de la saciedad, ejerciendo una acción directa sobre nuestro sistema nervioso. Diferentes estudios han demostrado que la ingesta de 3 gramos de aceite de pino coreano implica un potente efecto saciante, traducido en la disminución de un 30% de la ingesta calórica. El efecto se prolonga durante 4 horas por lo que puede ser de utilidad tanto para controlarse frente a una comida tentadora, como ante el riesgo de picoteos.

Lo encontramos en forma de perlas Aptit Control-pinnothin, y tomar la cantidad de 3 gramos antes de las comidas con un buen vaso de agua.

Aprisionahidratos: faseolamina.

El extracto de vainas de judía blanca (Phaseolus vulgaris), al ser fuente natural de faseolamina, dificulta la digestión y posterior absorción de parte de los almidones que contiene la dieta pudiendo de esta forma disminuir el aporte calórico de alimentos como el pan, la pasta, el arroz, las patatas, legumbres, etc.

¿Qué nos aconseja para esos días que tenemos que comer fuera de casa?

En caso de comer fuera de casa y no disponer de menú adecuado para llevar al trabajo o tomar en el restaurante, puedes optar por los sustitutos de las comidas en forma de barritas o los ya e expuesto anteriormente como los batidos de suero de leche, o el jarabe de savia de arce, etc., que suelen contener todos los nutrientes necesarios y aportan pocas calorías.

Barritas con avellanas al cacao y con yogur.

Es un producto que se está haciendo famoso por su gran sabor, generalmente con 2 barritas se puede sustituir una comida y proporciona todos los nutrientes que necesita el organismo, aportando pocas calorías.

Batidos.

Normalmente, y dependiendo de la marca, también se puede sustituir una comida por 2 batidos, ya que éstos suelen proporcionar todos los nutrientes que el organismo necesita con pocas calorías. También puedes combinar 1 batido con 1 barrita.

L-carnitina: transforma la grasa en energía.

Es uno de los suplementos preferidos a la hora de recomendar y especialmente para los que quieren adelgazar y les gusta ir al gimnasio

porque la L-carnitina favorece la combustión de las grasas reduciendo su acumulación en el tejido adiposo, y además las transforma en energía, ideal para hacer deporte. Las puedes tomar en ampollas bebibles o en cápsulas.

¿Consejos para los que quieren adelgazar?

El principal, es que para adelgazar de forma adecuada hay que hacer ejercicio. El más adelgazante es el aeróbico o cardiovascular. Su poder destructor de grasas se hace perceptible si se practica 30 minutos cada día.

En el gimnasio.

Si optas por apuntarte a un gimnasio, éstas son las máquinas y las clases aeróbicas que te ayudarán a sudar y a eliminar grasas (la sesión debe durar un mínimo de 30 minutos y un máximo de 60).

Cardioaparatos:

Bicicleta estática, remo, cinta de correr, esquí.

Clases especiales:

Step, Spining, bailes latinos, body pump.

En casa.

Se pueden realizar una serie de ejercicios cardiovasculares, que te darán buenos resultados. Por ejemplo:

Saltar a la comba.

Footing (Alrededor de la casa, en el barrio, en un parque).

Si tienes bicicleta estática en casa, puedes adelgazar mientras ves la tele.

Bailar en el salón o seguir una clase de baile por vídeo.

Paseos en bicicleta o con patines.

¿Nos podría dar una agenda destruye grasas?

Éste es el plan semanal de ejercicios adelgazantes que te ayudarán a potenciar tu adelgazamiento.

De lunes a sábado camina a paso rápido (en la calle) de 20 a 30 minutos (por la mañana o al medio día), después, en el gimnasio o en casa, haz los ejercicios que te recomendamos:

Lunes. En el gimnasio, haz una sesión de bicicleta a ritmo suave.

Martes. Evita el ascensor, baja una parada antes del metro o el autobús, o dedica una tarde a ir de compras.

Miércoles. Corre en la cinta del gimnasio o de tu casa si es que tienes, durante 1 hora a diferentes velocidades.

Jueves. En casa, baila 1 hora con música muy movida o haz una tabla de ejercicios. Ambas cosas con la ayuda de un vídeo.

Viernes. En el gimnasio, haz una clase completa de aguagim.

Sábado. Sal a bailar por la noche con tus amigos, ya que mientras te diviertes podrás estar bailando más de 3 horas sin darte cuenta.
Domingo. Intenta caminar todo el día: visita parques, limpia la casa, pasea por la ciudad con tus amigos y recorre largas caminatas sin subir al autobús, o al metro, y sin coger el coche.

Como podemos observar, perder grasas es cuestión de control mental y de propósito de querer perder los kilos que no sobran, pero no a todos nos engordan los mismos alimentos, de ahí, que lo mejor que se puede hacer en estos casos y, si ya has probado muchas formar de adelgazamiento y sin resultados, es hacerte una Ergometría kinesiológica de los alimentos, y de esta forma sabrás con toda precisión, cuales son los alimentos que te engordan y en que cantidad, lo que sucede es que, no a todos nos engordan los mismos alimentos ni en las mismas cantidades, de ahí la importancia de hacerse la Ergometría para tener los datos precisos de lo que a nosotros nos hace engordar y en qué cantidad.
También puedes probar distintas dietas hasta conseguir la que a ti se te acople y te haga adelgazar definitivamente, para ello te aconsejo que leas los libros de dieta mediterránea española actualizada, donde vienen muchas y diferentes dietas de adelgazamiento y elegir la adecuada para tu caso, o también el libro de vegetarianismo puro, es otra forma de adelgazar, haciéndose vegetariano y naturalmente que con las dietas y recetas de comidas que en éste libro se exponen, no tendremos preocupación por si nos pudiesen faltar principios activos de la alimentación; están totalmente equilibradas y no faltan ninguno de los principios alimentarios para mantener la salud.
Estos libros puede hacerse con ellos, gratuitamente descargando en la Web a: www.127.es, y podrá hacerse con ellos. En esta página web encontrará otros libros de filosofía que también puedes descargar gratuitamente, por lo que te aconsejo que visites la página web que le indicamos y pinché los libros de divulgación gratuita, y si quiere descargüelos.

MUJER TU ESCUDO PROTECTOR

¿Cuál es el escudo protector de las mujeres y porque sólo ellas?

Estos escudos proceden de los vegetales y nos ayudan a luchar contra los efectos oxidativos de los excesos de la contaminación ambiental, los minerales tóxicos como el plomo y el mercurio o los conservantes y colorantes de los alimentos. Fueron descubiertos en 1930 por el premio

Nobel de medicina Albart Von Szent-György, quien los bautizo con el nombre de vitamina P. Aunque actúan de forma muy similar a las vitaminas, de momento no son considerados como tales.

¿Y qué son?

Los flavonoides o bioflavonoides son unos pigmentos hidrosolubles que se encuentran en muchos alimentos vegetales, pincipalmente en los cítricos, las verduras y la soja. Su cualidad más importante es que son antioxidantes y anticancerígenos, pero además se les atribuye muchas otras propiedades, entre ellas: prevención de enfermedades cardíacas, alivio de los síntomas de las alergias, disminución de los sofocos de la menopausia, retraso en la aparición de cataratas, aumento de la actividad de la vitamina C y mayor protección frente a los rayos del sol.

¿Cuántos son estos flavonoides?

Más de 600. Desde su descubrimiento se ha identificado un gran número que se calculan en más de 600 flavonoides, que se clasifican en diferentes categorías. Aunque todos tienen estructuras parecidas, sus funciones son distintas.

En este tema nos centramos en los 3 grupos más estudiados:

Citroflavonoides. Son los que se encuentran en los cítricos. De entre ellos los principales son:

Quercitina: de color amarillo verdoso, tiene efectos antiinflamatorios, anticancerígenos y antioxidantes. Ayuda a disminuir los síntomas de las alergias y es beneficiosa en enfermedades como el asma, la artritis y la diabetes.

Son ricos en quercitina: cebollas, espinacas, col, brócoli, repollo, avena, pera, manzana, cerezas, mango y uvas.

Hesperidina: tiene prácticamente las mismas cualidades que la quercitina, pero como su función principal es proteger las paredes de los vasos sanguíneos, es muy evacuada en el tratamiento de varices y hemorroides. También se utiliza en las alergias pues ayuda a inhibir la producción de histamina (sustancias que provoca la reacción alérgica). Se encuentra en las naranjas, y sobre todo en los limones. Quien tome en forma de suplemento tiene que saber que está contraindicada durante el embarazo y en personas alérgicas a estas sustancias.

Rutina: se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y antiespasmódicas. Está indicada en caso de alergias, infecciones bacterianas y herpes; además ayuda a disminuir la tensión arterial, mejorar la circulación, proteger el hígado y prevenir el cáncer. La rutina se encuentra en el saúco, té,

espinacas y limón. Sise toma en forma de suplemento es recomendable hacerlo junto con quercitina y hesperidina, pues sus acciones son complementarias. No debe administrase a embarazadas ni a personas alérgicas.

Naranjita: se encuentra en la naranja, el limón y la toronja, y es la responsable de su sabor amargo.

Limoneno: La contiene la lima y el limón. Tiene propiedades analgésicas y antiinflamatorias.

Isoflavonoides. Son sustancias parecidas a los estrógenos (Hormonas femeninas) que ayudan a disminuir los síntomas de la menopausia. Además actúan como antioxidantes, estuimulan nuestro sistema inmunológico, previene enfermedades cardiovasculares, disminuyen el riesgo de padecer osteoporosis y protegen del cáncer. Se encuentran principalmente en la soja y en todos los alimentos que se preparan a partir de ella como el tofu, el tempeh, la leche, la harina, la proteína vegetal y el miso.

Los dos flavonoides de la soja más conocidos son:

Ginisteína: regula la acción de las hormonas femeninas, reduce los síntomas de la menopausia, contribuye a rebajar los niveles de colesterol LDL y los triglicéridos, y ayuda a frenar la fabricación de radicales libres. En hombres, previene el cáncer de próstata. Draizdeina: es muy efectiva en el tratamiento de la osteoporosis. De hecho tiene una composición química muy parecida a uno de los fármacos más utilizados para tratar esta enfermedad.

Proantocianidina oligómeros. Una de sus ventajas es que se disuelven tanto en agua como en grasas, lo que quiere decir que pueden llegar a cualquier parte de nuestro cuerpo y protegernos así de las agresiones de los radicales libres. Sus propiedades antioxidantes son superiores a las de la vitamina E.

También son antiinflamatorias y ayudan a aumentar las defensas del organismo.

Se encuentran en las uvas, el vino tinto y la corteza de pino marino.

Otros flavonoides conocidos:

Antocianidinas: son las que dan el color rojo a las cerezas. Su principal propiedad es su capacidad de proteger la piel; también ayuda a luchar contra los radicales libres y disminuye el dolor cuando hay inflamación.

Ácido elágico: actúa protegiendo nuestros genes. Se encuentra en las uvas.

Catequiza: reesfuerza las paredes de los vasos sanguíneos evitando su inflamación. También tiene una gran capacidad antioxidante y es protectora del hígado. El té verde y el té negro contienen grandes cantidades de catequiza.
El uso de este flavonoide puede producir efectos secundarios en personas sensibles, como fiebre, anemia o urticaria; en este caso, bastará con suspender el tratamiento para que desaparezcan los síntomas.
kaenferol: se encuentra en el puerro, brócoli, rábano, endivias y remolacha, y tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
Protectores de salud. Todos los estudios realizados demuestran el importante papel de los flavonoides en la prevención de multitud de enfermedades. Los necesitamos principalmente porque son:
Antioxidantes: la mayoría tiene un alto poder antioxidante, especialmente las catequizas, que nos ayudan a protegernos de los efectos negativos de los radicales libres y retrasan la aparición de cataratas.
Anticancerígenos: algunos flavonoides como la rutina ayuda a prevenir el cáncer.
Antiinflamatorios: la hesperidina actúa como antiinflamatorio, por lo que se utiliza para tratar enfermedades como la artritis o las hemorroides.
Mejora la circulación: la capacidad de los flavonoides para favorecer la correcta dilatación de los casos sanguíneos hace que mejore la circulación y disminuya la tensión arterial.
Fortalecen los vasos sanguíneos: como es el caso de la hesperidina, que ayuda a hacer más resistentes los capilares y mejora la circulación.
Protegen el hígado: el flavonoide que más lo hace es la silimarina, que actúa protegiendo de muchas enfermedades y colaborando en la regeneración de las células hepáticas.
Aumenta la capacidad inmunológica: disminuyendo el riesgo de padecer resfriados, gripes, bronquitis, etc.
Protegen el estómago: sobre todo la quercitina, la rutina y el kamferol porque actúan protegiendo la mucosa gástrica y, por tanto, previniendo la aparición de úlceras. Si éstas ya existiesen, ayudan a que cicatricen más rápido debido a que intervienen en la regeneración de los capilares.

¿Nos expone una buena forma de tomar flavonoides?

Además de los alimentos ya expuestos que los contienen, podemos usarlos en forma de complementos dietéticos, que los encontraremos en las tiendas de dietética.

Articir plus:
Elaborado con corteza de naranja y limón (ricos en citroflavonoides), también contiene extracto de mirtilo y rutina (un principio vegetal de naturaleza flavónica). Toma 4 cápsulas al día, 2 en desayuno y 2 en la cena.
Ciclopausia:
Para disminuir los síntomasde la menopausia: Cada cápsula contiene 30 miligramos de Isoflavonas procedentes de la soja. Se recomienda tomar 2 cápsulas al día 1 en la mañana y 1 en la noche.
¿Cuál sería la mejor fitoterapia?
Cardo mariano:
Rico en quercitina y también en silimarina, un flavonoide que mejora las funciones del hígado y lo defiende de las toxinas del medio ambiente.
Ginkgobiloba:
Contiene flavonoides como el rutósido, el quercecol y el kaemferol, que tienen propiedades antioxidantes y además ayudan a neutralizar los radicales libres, mejoran la circulación y retrasan la pérdida de la memoria.
Espino blanco:
Es rico en flavonoides, que tienen la capacidad de disminuir la tensión arterial y mejorar la circulación sanguínea.

DI ADIOS AL ESTRÉS MENTAL

¿Cuándo estamos pasando por un período fuerte de estrés, que hacer?

Si estas pasando por un período de estrés laboral o tienes mucho que estudiar debido a la inminente llegada de los exámenes, y sientes que necesitas concentrarte mejor, creemos que te podemos ayudar a conseguirlo con nuestros consejos.
El primer paso para lograr el 100% de tu capacidad mental pasa por una dieta sana y equilibrada, ya que una buena alimentación puede marcar la diferencia entre un buen trabajo y un trabajo brillante. Lo importante es aprender a distribuir las comidas a lo largo del día porque el cerebro necesita glucosa continuamente para mantenerse activo, de modo que no podemos pasar demasiadas horas sin comer nada. Lo más eficaz es distribuir los alimentos en 5 comidas diarias: 3 principales (desayuno, almuerzo y cena) y 2 más ligeras (media mañana y merienda). Introducir una mayor variedad de alimentos en tu dieta habitual también te ayudará a conseguir todos los nutrientes que tu cerebro necesita para mantenerse ágil y con capacidad de concentración.

Descansar lo suficiente es necesario. Dormir 8 horas cada día y hacer un poco de ejercicio también va a contribuir a que tu mente esté más despierta, así como buscar ratitos de descanso intelectual a lo largo del día para dar pequeños respiros al cerebro.

¿Cómo obtener el máximo rendimiento intelectual?

Sobre todo aplicarnos calidad y orden. Durante las épocas de máximo rendimiento intelectual una alimentación desequilibrada puede repercutir negativamente en la capacidad de concentración y aprendizaje. De lo que se trata, principalmente, es de mejorar la calidad y el orden de las comidas.

Desayuno: se debe preparar con cereales integrales (pan, cereales, mueslin, tostadas, etc.), 1 ración de lácteos (queso, leche, yogures, kéfir, cuajadas) o batidos y postres de soja enriquecidos con calcio, y fruta fresca rica en vitamina C antioxidante (naranjas, mandarinas, Kivis, piña, limones, etc.).

A media mañana: se puede combinar 1 lácteo bajo en grasa con pequeñas cantidades de cereales (cereales, pan tostadas), o con 1 pieza de fruta fresca, o con unos frutos secos (3-4 nueces o 6-7 almendras).

En las comidas principales debe haber:

Raciones moderadas de hidratos de carbono de absorción lenta: cereales, pan, legumbres, arroz, pastas, patatas, etc., pero tienen que ser integrales porque conservan más cantidad de nutrientes y fibra.

Pequeñas raciones de proteínas: pescados, huevos, carne, aves, legumbres, frutos secos y lácteos bajos en grasa. Además, el pescado azul y los frutos secos (con moderación) son las mejores opciones para alimentar nuestro cerebro por ser alimentos más ricos en ácidos grasos polinsaturados omega 3 y omega 6.

Cantidades abundantes de verduras, combinando las frescas y las cocinadas, que constituirán la mayor aportación de minerales, vitaminas y fibra de la dieta.

1 pieza de fruta o 1 yogur (en total se aconsejan unas 2 o 3 raciones de ambos al día).

1 cucharada de aceite de oliva virgen (en total se recomiendan 2 o 3 cucharadas al día por su riqueza en ácido oleico (ácido graso monoinsaturado) y por su contenido en vitamina E antioxidante).

¿Cuáles serían los complementos dietéticos adecuados?

Además de llevar una alimentación adecuada existen un montón de suplementos dietéticos que pueden ayudarte a evitar la fatiga mental, aumentar tu rendimiento intelectual y sobrellevar mejor las épocas de mayor estrés.

Lecitina de soja.

Es rica en fosfatidilcolina y fosfatidilserina, principales componentes de las membranas de las células nerviosas del cerebro, y en gran medida, responsables de que éstas funcionen correctamente. Estos fosfolípidos mejoran la capacidad de memoria, aprendizaje, razonamiento y concentración. La lecitina de soja se encuentra en forma de complemento dietético, en gránulos, polvo, comprimidos masticables, etc.

Levadura de cerveza.

Es muy rica en proteínas, aminoácidos esenciales, vitaminas del grupo B (especialmente en ácido fólico) hierro, magnesio, zinc y selenio. Nutrientes, que intervienen en la alimentación de las neuronas (células nerviosas).

También ayudan a mantener la integridad de las membranas de estas células, permiten una transmisión óptima de información de una neurona a otra y evitar su oxidación.

Eleuterococo (o ginseng siberiano).

Es un tónico estimulante que mejora la capacidad de adaptación del organismo en caso de fatiga física o estrés mental, mejorando la capacidad de concentración y el rendimiento intelectual. Es un buen suplemento para combatir el estrés y muy aconsejable en épocas de exámenes o temporadas de mucho trabajo.

Jalea real.

Es rica en proteínas de elevado valor biológico, en aminoácidos (como la lisina, la cisterna y la arginina), ácidos nucleicos (ADN y RNA), vitaminas del grupo B, vitaminas C, E y A (antioxidantes) y minerales (hierro, fósforo, calcio, cobre, silicio y potasio).Estos componentes la convierten en un tonificador energetizante muy eficaz para combatir estados de agotamiento físico y mental.

Aceites de pescado.

Los ácidos grasos omega 3 que contienen son muy adecuados para mantener la fluidez de las membranas de las células nerviosas del cerebro, permitiendo el funcionamiento adecuado de las neuronas y agilizando la transmisión de información entre ellas.

Puedes consumirlos en forma de complementos dietéticos o comiendo más pescados azul, nueces, semillas y aceite de lino o algas espirulinas.

Observemos como los nutrientes de los alimentos, son el mejor medicamentos que podemos emplear para tratar nuestros desajustes orgánicos y muy en especial los emocionales ya que no hay nada mejor como que nuestro organismo no le falte ningún nutriente, ya que es la clave de la salud.

EL MOVIMIENTO SLOW ABOGA POR TU RITMO DE VIDA

¿El desarrollo, nos ha hecho caer en un ritmo de vida inadecuado?

Corremos sin cesar y sin embargo, siempre llegamos tarde. La tecnología crea aparatos más y más rápidos, pero seguimos sin tener tiempo suficiente. Pasamos largas horas en el trabajo, pero no encontramos el momento para hacer aquello que de verdad deseamos. Cansados de todo esto, hay ya muchas personas que han pisado el freno y han decidido cambiar la situación. Se trata del movimiento Show.

Siempre estamos tan ocupados y tenemos tantas obligaciones que el tiempo se ha convertido en nuestro bien más preciado. Como consecuencia, la velocidad ha pasado a ser el Leitmotiv de los países desarrollados, transformándose en parte intrínseca de nuestro ser. Identificamos ser el primero con tener éxito y, en cambio, consideramos la lentitud como algo propio de perdedores. De tal forma, cualquier cosa que se interponga en nuestro camino y no haga aminorar la marcha pasa a ser, de forma automática, nuestro enemigo. Una aceleración que, por otro lado, afecta a todos los ámbitos de la vida y que rigen cada vez una mayor parte de nuestro tiempo. No en vano, el mundo tiende a funcionar sin descanso, durante todas las horas del día, todos los días de la semana. Una frenética actividad que nos lleva a vivir tan preocupados por nuestras múltiples obligaciones y por un incierto futuro que hace incluso que nos olvidemos de alga básico y sencillo como es disfrutar de lo cotidiano.

¿Acaso no estaremos pagando el precio de la vida rápida?

Esta obsesión por la velocidad puede que nos haya permitido alcanzar grandes logros, pero también ha traído consigo serias y graves consecuencias. Nuestra salud, nuestra vida social, familiar y laboral son los ámbitos que más directamente han sufrido tales efectos negativos. Las jornadas interminables de trabajo a las que estamos acostumbrados nos vuelve más proclives a comer mal y a sufrir problemas de obesidad, a abusar del alcohol, a practicar menos ejercicio, a padecer estrés…Cada vez dormimos menos y esa falta de sueño puede dañar nuestro sistema cardiovascular e inmunitario y provocar indigestión e irritabilidad, entre otras cosas. Por si esto fuera poco, nuestra vida familiar también puede acabar por destruirse, pues ante tanto compromiso solemos relegar siempre a un último plano. A todos estos inconvenientes hemos de añadir uno más: el síndrome de la felicidad aplazada. Con este nombre se designa un trastorno de nueva partición. Quien lo padece sufre una profunda angustia ante la sensación de no tener tiempo suficiente para cumplir con todas sus

obligaciones diarias y habitualmente pospone cualquier experiencia gratificante a un hipotético momento futuro que, sin embargo, nunca llega.
Lo más preocupante de todo es que no se trata de un síndrome minoritario, sino muy por el contrario, puesto que se calcula que afecta a más de un 40% de la población de todos los países desarrollados.
¿Para qué nos sirve el movimiento Show?
Ante todo un panorama tan rápido, pero al mismo tiempo tan desolador, ha surgido en los últimos tiempos una tendencia contraria a la dominante que aboga por un estilo de vida más sosegado y que, de forma progresiva, está ganado fuerza y adeptos.
Por desgracia la imposición de las prisas y de la velocidad no es ya un terreno exclusivo de los mayores. Su influencia ha calado tanto entre todos nosotros que, sin darnos cuenta, se la hemos transmitido también a los más pequeños. Así, en los últimos años se ha observado entre los niños un preocupante incremento de los casos de depresión, ansiedad, hiperactividad, déficit de atención, etc. Todo ello consecuencia de la apretada agenda a la que nos sometemos, con infinidad de clases particulares y actividades extraescolares, ya que llega un momento que los niños no juegan.
Los niños son precisamente, a los que más afecta la educación lenta, una vertiente del Show que abogan por una enseñanza sin competitividad, sin masificar y en la que no sea el reloj el que marque el ritmo, sino que se dé a cada niño el tiempo que necesita para aprender la lección.
Frente a la velocidad y comodidad imperantes, el movimiento Show reivindica una nueva escala de valores que antepone la calidad a la cantidad y entre cuyas principales señas de identidad destaca la defensa de la idea de trabajar para vivir y no para lo contrario, así como el apoyo a la herencia cultural de la humanidad, la biodiversidad, las culturas locales y un empleo inteligente de la tecnología.
Y es que es importante no caer en el error de pensar que el movimiento Show mira al pasado o que rechaza por sistema los avances tecnológicos o científicos y todo aquello que signifique rapidez. En realidad, esta filosofía lo que pretende es encontrar un equilibrio entre rapidez y lentitud adecuada (actuar con rapidez y lentitud. Es decir, intentar hacer cada cosa a su velocidad adecuada (actuar con rapidez cuando tiene sentido y hacerlo lentamente cuando es más conveniente ir despacio).

¿Pero nos encontramos con diferencia de opiniones?
Aunque el defensor de la lentitud, el movimiento Show se ha extendido como la pólvora y se ha implantado en casi todos loa ámbitos de la vida.

Todo comenzó en l986 cuando el periodista especializado en gastronomía Carlo Petrini se enfureció tanto ante la apertura de un McDonald´s en la mismísima plaza de España en Roma que emprendió una auténtica batalla contra la comida basura. Aunque consiguió que el restaurante en cuestión cerrara sus puertas, su lucha continuó a través de la Show Food, una organización cuyo propósito es proteger el producto local de la extinción a la que los están sometiendo las grandes cadenas de comida rápida.

Sin embargo, de la comida pronto se pasó a un terreno mucho más amplio: la ciudad. También en Italia surgió el Cittá-Slow, un movimiento que aúna cada vez a más miembros y que pretende establecer ciudades donde el estilo de vida sea más humano, se respete el medio ambiente, sea responsable de cara a las generaciones presentes y futuras, y donde se usen las nuevas tecnologías para bienestar del ciudadano. En definitiva, un lugar agradable para vivir, trabajar y pasar el tiempo de ocio.

Junto a la comida y la ciudad, la defensa de un ritmo más pausado ha llegado también a la música, el sexo, la ropa, el deporte, el arte y otros muchos campos. Entre ellos, y dado el papel determinante que tiene a la hora de marcar el ritmo de nuestra vida, destaca sobre todo el ámbito del trabajo. Aunque pueda parecer contradictorio, aplicar a éste la filosofía Show no implica una menor productividad, sino un trabajo de mayor calidad y más atento a los detalles. Al establecer un ambiente de trabajo más flexible y reducir el estrés a un nivel aceptable, los trabajadores se sienten más estimulados, se implican más y son más eficaces.

¿Acaso no habría que decirnos, pisa el freno?

Los detractores de este movimiento argumentan que se trata de un ideario demasiado elitista y que vivir lentamente sólo está al alcance de algunos.

Sin embargo, aunque no tengamos posibilidad de transformar por completo nuestro estilo de vida, sí que podemos introducir pequeños cambios que contribuirán a mejorar la calidad de nuestro día a día. Hay que ser conscientes, eso sí, de que, dependiendo de las circunstancias de cada uno, reducir la velocidad puede significar ganar menos dinero, o bien tener que abandonar un determinado hobby. Sacrificios que, en cambio, son pequeños si se comparan con los beneficios que podemos obtener a cambio.

He aquí algunas medidas a tu alcance que te ayudarán a aminorar la marcha:

Aligera tu agenda. A la hora de planificar tu día, en lugar de llenar cada una de las horas con actividades, deja varios huecos que te ayudarán a disminuir la presión y el estrés.

Elimina lo superfluo. Haz una lista de todas tus actividades cotidianas, clasificándolas de mayor o menor prioridad e importancia, y recortarla tanto como puedas, empezando desde abajo.
desenchúfate. Cada día reserva unos minutos para descansar de los aparatos tecnológicos (teléfonos, ordenadores, televisión, etc.).
Aficiones lentas. Practica algún pasatiempo que te ayude a relajarte, como leer, pintar, cuidar las plantas, etc.
Pequeños lujos. Introduce pequeños cambios en tu vida que te hagan disfrutar del momento, como levantarte un poco antes para disfrutar de un buen desayuno, ir andando al trabajo si se encuentra relativamente cerca, hacer pequeños descansos durante la jornada laboral o dormir una pequeña siesta.
Vigílate. Procura ser consciente de la velocidad a la que haces cosas, y cuando percibas que te estás dejando llevar por las prisas, simplemente por el hábito de correr, respira hondo y aminora el ritmo.
Fomenta las relaciones sociales. Programa y reserva tiempo para pasar con la familia y los amigos, en lugar de dedicarles únicamente el tiempo que quede tras haber cumplido con el resto de compromisos y actividades.
Acepta tus limitaciones. Sé realista respecto a tus capacidades y expectativas, y por lo tanto promete menos y cumple más, delega lo que puedas, aprende a decir no, etc.
Vive el presente. Fija tu atención en el momento actual, en lugar de vivir haciendo constantemente planes para el futuro o recordando el pasado.

¿Qué alternativas lentas nos aconseja?

Una de las señales más evidentes de que el movimiento Slow ha ganado fuerza en los últimos tiempos ha sido el eneorme desarrollo que han vivido disciplinas como el tai-chi, el chi-kung, el reiki, el método Pilates o el yoga. Todas ellas tienen en común el hecho de que buscan el equilibrio tanto físico como emocional de quien las practica. Equilibrio que, por otra parte, se rompe habitualmente por culpa del aceleramiento en el ritmo de vida actual. Frente a otras actividades físicas o deportivas que nos incitan a ir más rápido o fomentan la competitividad, éstas en cambio propician un ritmo más pausado, y que nos conecta con el momento presente y con nosotros mismos.
La meditación, por su parte, sirve para adiestrar le mente para que se relaje, Además, reduce la presión arterial y genera en el cerebro una mayor cantidad de ondas alfa y zeta, la más lentas, y cuanta con la ventaja de que sus efectos duran incluso después de haber terminado la meditación.

Estamos haciendo un comentario amplio de el sistema Show, pero también podemos hacer otros sistemas que existen como venimos comentando en el tema, por ello, cualquiera de ellos puede ser óptimo para conseguir lo que nos proponemos, es decir, vivir normalmente con menos estrés y con una vida más relajada y que la misma tenga para nosotros plenitud de bienestar.

También es necesario que se tenga en cuenta hacer una alimentación menos agresiva, por eso muchas de estas personas, acaban por hacerse vegetarianos ya que en este tipo de alimentos, no existe la agresividad digestiva y además de no cargar nuestro organismo de toxinas, también conseguimos vivir más relajados y en paz.

FLORES DE BACH, DESCUBRE LA TUYA

¿Qué pueden hacer las flores de Bach por nosotros?

Las flores de Bach, puede tratarnos el sistema emocional, y si se tiene en cuenta que muchas de las enfermedades son producto de la somatización emocional, las flores de Bach, pueden ser el remedio perfecto que terminen con nuestros problemas emocionales.

Según el Doctor Bach, las emociones negativas son la principal causa de enfermedades y las esencias florales el medio para combatirlas.

Edward Bach era médico y vivió entre 1886 y 1936. Sus remedios florales representan un modelo de curación holístico que solucionan los estados emocionales negativos, y por tanto, las enfermedades que se derivan de ellos. Su objetivo fue encontrar un sistema sencillo mediante el cual las personas pudieran alcanzar su bienestar emocional. Como fruto de su investigación llegó a la conclusión de que existían flores de especies distintas con las que se cubría el total del espectro de las emociones humanas. Cada flor presenta la capacidad de cambiar el estado de ánimo negativo de una persona, restaurarle el equilibrio emocional, potenciar su aspecto positivo, y así devolverle la salud.

¿Cómo seleccionar el remedio florar que cada uno necesitamos?

El doctor Bach llegó a descubrir 38 remedios florales con los que te puedes identificar, ya sea en un rasgo puntual de tu carácter, o bien en una respuesta emocional habitual de tu personalidad frente a la vida. Según los expertos de la casa Ainsworth, empresa que reproduce fielmente los remedios originales del doctor Bach, proveedora de la casa Real Inglesa, y que también comercializa sus remedios florales en España, seleccionar el

remedio floral correcto puede ser tan fácil o tan difícil como admitir cómo te sientes.

Encontrarás uno o tal vez varios remedios que te irán bien. El objetivo es llegar lo más cerca posible al estado negativo en el que estás. Intenta ser tan sincero como puedas admitir tus defectos, más comprensivo que estricto, y más intuitivo que intelectual. Considera las descripciones mientras lees como tendencias y no como conceptos absolutos. Utilízalas para conocer mejor tus patrones de conducta negativos y, por tanto, como pistas para poder solucionar tu problema. Recuerda que aplicar un remedio incorrecto no hace ningún daño. En caso de que necesites varios remedios, puedes tomar una mezcla hasta un máximo de 7.

¿Cómo clasificarlos?

El doctor Bach clasificó las flores en 7 grupos, dependiendo de las aplicaciones de cada una de ellas. De esta manera te resultará un poco más fácil identificar la tuya o las tuyas.

Vemos lo que te interesa saber:

Cuando el presente no te interesa.

Chestnut bud (brotes de castaño de indias): para los que repiten el mismo tipo de errores porque les cuesta aprender de la experiencia: Son ansiosos y nerviosos.

Clematis (Clemátide): para los distraídos, que no ponen atención y parecen vivir desconectados de lo cotidiano. Piensan, sueñan, se aburren, no se implican, no necesitan comunicar, se muestran indiferentes a lo bueno y a lo malo. Les falta vitalidad y se agotan con facilidad.

Honeysuckle (Madreselva): para la nostalgia por lo pasado, lo vivido y lo que no volverá. Para las personas a las que les cuesta vivir en el presente y que han idealizado el pasado. Suelen ser melancólicas y lamentar oportunidades perdidas. Apropiada en ancianos.

Mustard (Mostaza): para los que sufren depresiones cíclicas y repetitivas, sin causa aparente, pero con gran tristeza.

Melancólicos y con pensamientos pesimistas. Introvertidos y apáticos, desvitalizados y variables.

Para los apenados y algo indiferentes: para ellos “pasan los días”.

*Olive (olivo): contra el agotamiento físico grave que genera fatiga mental. Este remedio floral es un revitalizador físico y mental de acción muy rápida. Para personas estresadas que son capaces de mantener un buen ánimo a pesar del desgaste al que están sometidas.

White Chestnut (Castaño blanco): para cuando la mente se desborda y no puedes controlar los pensamientos. Contra la inquietud y el

desbordamiento emocional por exceso de preocupación. Contra los pensamientos e imágenes negativas que aturden y debilitan.
Wild rose (Rosa silvestre): contra el desinterés, la apatía y la resignación. Para los desmotivados que siguen por inercia, sin implicarse con lo bueno de la vida. Cuando hay apatía y tristeza, indiferencia y aburrimiento.

CUANDO TE SIENTES SOLO.
Heather (Brezo): para los egocéntricos, los que hablan en exceso y necesitan llamar la atención con temas sobre sí mismos, no escuchan, les cuesta mucho estar solos y suelen exagerar la dimensión emocional de lo que relatan.
*Impatiens (impaciencia): para los impacientes e irritables, que tiene reacciones exageradas, se mueven rápido, se precipitan, tropiezan, no reflexionan, no aceptan la lentitud en el otro, no delegan y se desgastan sufriendo excesivo cansancio.
Water violet (violeta de agua): para aquellos que tienen sentimientos de superioridad y arrogancia frente a los demás. Son exquisitos y les molesta la vulgaridad. Reservados y retraídos, prudentes y distantes. Muy capaces.
Cuando se está abatido y desesperado.
Crab apple (Manzano silvestre): para todos los obsesionados con la limpieza, el orden y la perfección. Necesitan que las cosas sean puras e inmaculadas. Son detallistas, finos y cuidados, pero en exceso.
Elm (olmo): para los que sienten una profunda sensación de agobio, no saben por dónde empezar, se abruman y se superan. Lo cotidiano, sencillo y habitual les desborda. Temen no poder cumplir con sus responsabilidades.
Larch (alerce): para los que tienen sensación de inferioridad y baja autoestima, se desvalorizan, tienen escasa confianza en las propias posibilidades, dudan y se anticipan al fracaso. Admiran cosas en los demás que no se atreven a hacer por sí mismos.
Oak (roble): para los que sienten que el deber es lo primero; luchan y siguen adelante sin darse cuenta de su fatiga. Son voluntariosos y perseverantes, regulares en el esfuerzo y creativos en la acción, pero también algo obstinados y severos. Resisten, confían y son tenaces.
Soportan cargas ajenas.
*Pine (pino): es la esencia para el arrepentimiento y el perdón. Para los sentimientos de culpa y autorreproche, por la responsabilidad de haberse equivocado y para los que sientan un exceso de responsabilidad sobre errores de otros.

Star of Bethlehem (leche de gallina): para resolver estados de shock, situaciones de conflicto y descontrol, o acontecimientos desgraciados actuales y pasados. Cuando no se puede superar una situación emocional correcta. Aporta claridad mental, fuerza interior y confianza. Revitaliza.
*Sweet chestnut (Castaño común): para situaciones de desbordamiento emocional grave, cuando uno se siente al borde de lo soportable.
Contra la desesperación profunda, el no puedo más, y la pérdida de esperanza.
Willow (sauce): para los que tienen sentimientos de amarguras e injusticia frente a la vida. Sienten ira y negatividad, pero no la expresan. Se sienten importantes frente a las dificultades y conectan con el resentimiento y la tristeza.
Cuando se sufre por los demás.
Beech (haya): para la intolerancia, la rigidez de principios y la crítica desmedida. A estas personas les cuesta ponerse en el lugar del otro, son excesivamente rigurosas en sus juicios y tienen dificultad en ceder, ya que ellas son exactas, disciplinadas y muy exigentes.
Chicory (achicoria): para los posesivos que necesitan ser reconocidos y tenidos en cuenta para todo. Se ofenden fácilmente, son críticos y severos, pero muy serviciales. Esperan tener afecto a cambio, ya que temen ser relegados a un segundo término. Necesitan ser necesitados.
Rock rose (agua de roca): es el único preparado que no corresponde a una flor sino al agua de roca de manantial. Para personas con rigidez mental y física, sobre todo en la zona de la espalda, y que son estrictas y poco flexibles, con ideas claras y mantenidas.
Vervain (verbena): para los que se entusiasman ante lo nuevo y se muestran impulsivos. Para los que son fanáticos y exaltados, y desean convertir a los demás a sus ideas, siempre por el bien del otro.
Vine (vid): para los dominantes y desconsiderados, con afán de poder. Para las personalidades despóticas y tiránicas, pero con una privilegiada lucidez para resolver situaciones de forma rápida. Para los capaces y seguros de si mismos. Su mente domina sobre su corazón.
Cuando el miedo te angustia.
Asoen (álamo temblón): para los que sienten miedo de origen desconocido, sin una causa concreta. Tienen miedo a lo inesperado y temen desgracias. Sufren pesadillas y sienten cercano el peligro.
Cherry plum (Cerasifera): para los que sienten que sus nervios están a punto de estallar, que temen perder el control y enloquecer. No conocen la serenidad.

Mímulus (Mímulo): resuelve los miedos concretos y definibles. Para las personas reservadas y discretas, tímidas e inseguras, con especial sensibilidad y de aspecto algo frágil. Para los nerviosos por temor.
Red chestnut (castaño rojo): para los que tienen un temor excesivo por lo que les pueda pasar a los demás, sobre todo a sus seres queridos. Se preocupan permanentemente por la familia y sienten un gran temor por las cosas extremas al núcleo familiar.
Rock rose (Heliantermo): contra el pánico, el terror paralizante e inquietante, el miedo agudo. Para los que sufren una angustia grave, horror, desequilibrio del sistema nervioso, descontrol emocional, palpitaciones y taquicardias.
Cuando la incertidumbre acaba contigo.
Cerato (Ceratostigma): para los que tienen poca confianza en su criterio y necesitan la aprobación de los demás para sentirse seguros. Dudan de sus propias opiniones y no pueden ser asertivos. Siempre consultan a los demás, pero aun así continúan teniendo dudas.
Gentian (genciana): para el pesimista y escéptico, como falta de fe y confianza, depresivo y triste. Para los que suelen decir "Total, ¿para qué…?", no se sienten fuertes frente a las dificultades, se decepcionan y se derrumban.
Gorse (aluaga): para los desesperanzados y desencantados de la vida que ya no esperan nada, que reconocen que tiran la toalla. Les falta alegría y no conectan con su fuerza interior. Para estados depresivos declarados.
Hornbeam (hojarazo): para el agotamiento mental que tiene repercusión en cansancio físico. Para el desgaste permanente y falta de vitalidad cotidiana. Personas muy organizadas y con estrés diario. Se le llama la esencia del lunes por la mañana. Aporta alegría.
Scleranthus (Sclerantus): equilibra a los indecisos que generalmente dudan entre dos o más opciones, o que cambian de opinión fácilmente. Para los variables también de carácter y desconectados de la armonía anterior.
Wild oat (avena silvestre): cuando cuesta definir los propósitos y conectar con aquellos que de verdad interesan. Para encontrar el verdadero camino y sentido de la vida y comprometerse con lo que uno quiere.

Remedio rescate.
El último remedio del sistema es el rescate, que es un preparado de diferentes esenciasd (Cherry plum, Clematis, Impatients, Rock rose, Star of Bethlehem), útil para situaciones de emergencia: desmayos, descontrol emocional, nerviosismo exagerado, sustos, accidentes, golpes, etc. Actúa

equilibrando de forma rápida y eficaz. Excelente para tenerlo en el botiquín de primeros auxilios o llevarlo siempre encima.
¿Cómo tomarlos?
Las flores de Bach se presentan en frascos de cristal con la esencia floral, pero aunque se pueden tomar directamente, soy más partidario de mezclar la esencia con agua homeopática y de esta forma evitaremos las sobre dosis que suelen ser poco efectivas.
Tomar buena nota: o 2 gotas directamente del botellín un mínimo de 4 veces al día o más, si lo consideras necesario, hasta sentirte mejor. También puedes introducir las 2 gotas de la flor escogida (o más flores hasta un máximo de 7) en un frasco con gotero de 30 o 50 ml con agua homeopática, y tomar de 5 a 30 gotas, si lo necesitas tres veces al día. Todas estas tomas son seguras.
El doctor Bach, dedicó gran parte de su vida a la investigación de estas esencias florales y se sacrificó por la humanidad doliente para poder recuperarnos de los problemas emocionales principalmente, pero no hay que olvidar, que la gran mayoría de las patologías que los seres humanos tenemos vienen dadas por la somatización de nuestras emociones desde la psiquis y la mente al cuerpo físico, por lo que entiendo que Bach, hizo un gran esfuerzo para con la humanidad y no le estaremos nunca lo suficientemente agradecidos por este sacrificio científico.
El doctor Bach es un gran ejemplo para todos los que nos dedicamos a la investigación de las patologías y como aliviarla y curarlas, por ello de este tipo de personas siempre hay que aprender y llevar adelante su ejemplo extraordinario ejemplar.

GUIA GINECOLÓGICA

¿La mujer tiene que saber como tratar su aparato reproductor?

Aprender a reconocer los pequeños síntomas que hablan de la salud de tu aparato reproductor. Así sabrás como cuidarte de forma natural y cuándo acudir a un profesional.
La salud de tus órganos reproductores es esencial para una buena maternidad y muy determinante para la tranquilidad y seguridad de la mujer. Por ello, hay que conocerse bien para saber cuándo las cosas están funcionando mal y no tener miedo de acudir al ginecólogo. Este profesional tiene un campo de trabajo muy amplio que va desde el diagnóstico y tratamiento de las alteraciones más pequeñas de los órganos

reproductores, como los ciclos menstruales irregulares o dolorosos, hasta las más graves, como el cáncer de mama. Pero además se encarga de la planificación familiar y del cuidado de la mujer embarazada, por lo que deberá acompañarte en cada fase de tu vida.

¿Qué es lo normal?

Flujo abundante y transparente. Es normal. Si es más o menos 14 días antes de la próxima menstruación y no hay ningún otro síntoma, como olor ni picor, significa que simplemente estás ovulando y que es un buen momento para quedarte embarazada.

Picores en los últimos días de regla. No es normal. Es posible que no estés manteniendo una buena higiene durante este periodo y estén reproduciéndose bacterias o algún hongo en la vagina. Es importante cambiar el tapón o la compresa muy a menudo (cada 3 horas), y si es posible, lavarse cada vez.

*Flujo con mal olor. No es normal. Es posible que tengas una infección de la mucosa vaginal. El flujo que muestra la buena salud de los órganos reproductores es blanquecino o un poco amarillento y sin olor.

Son normas a tener en cuenta por todas las mujeres, ya que de no estar pendientes, pueden contraer infecciones que son difíciles de quitar, no hay que olvidar que las zonas húmedas son un campo abonado para las bacterias y la zona reproductiva es una zona húmeda.

Es conveniente también hacerse un chequeo ginecológico una vez o dos al año, aunque no te sientas ninguna molestia, a veces en los chequeos se descubren ciertas patologías que cogidas a tiempo son muy fáciles de quitar.

¿Entonces, cuando se debe acudir al ginecólogo?

En el momento que se entra en la pubertad y a partir del inicio de las relaciones sexuales, los chequeos deben hacerse regulares. De esta manera se pueden prevenir muchas enfermedades y controlar los cambios que se van dando en el sistema reproductor con el paso de los años. De lo contrario es posible que situaciones que en un primer momento son fáciles de tratar se conviertan en problemas más difíciles de solucionar.

Por ello, cada mujer debe tener muy en cuenta las fechas que le indicó el ginecólogo en su última visita para una nueva revisión.

Las mujeres jóvenes deben hacerse los chequeos, pero las más mayores son inevitables que cada 6 meses al menos se hagan una buena revisión de su aparato reproductor que como es natural y lógico está en un sistema no

reproductivo y es ahí, cuando se puede tener más enfermedades, por lo que indico que es obligatorio revisarse mucho más cuando se es mayor.
¿Existe una pregunta muy clásica, ¿Qué hago si tengo…?
Evidentemente la primera opción es acudir al especialista ante cualquier anomalía para que compruebe el buen estado de la salud o si hay algún problema que se deba solucionar. Después puedes probar algunos de los remedios naturales que te ofrezco porque pueden servirte como coadyuvantes del tratamiento médico.
Picores, ardor y secreciones con olor: es posible que sea por una infección vaginal por la presencia de hongos, bacterias o parásitos en la mucosa. La mayoría de mujeres los han tenido en algún momento de su vida y los ginecólogos los diagnostican a través de un análisis de las secreciones vaginales.
Qué hacer. Es recomendable procurar una buena higiene, lavarse con un gel íntimo y secarse bien. Evita las duchas vaginales, ya que algunos especialistas consideran que pueden alterar el equilibrio normal de la mucosa provocando o empeorando la infección (que puede extenderse al útero o a las trompas de Falopio). Usa ropa interior de algodón, y si utilizas tampones, cámbiatelos a menudo. EL ginecólogo puede recomendarte óvulos vaginales y antibactericidas, pero además puedes ayudar a combatir las infecciones tomando extracto de semilla de pomelo (antibacteriano), comprimidos de ajo (desinfectante) e infusiones de orégano (antifúgico).
Secreciones muy blancas sin olor: posiblemente se deba a la presencia del hongo Candida Albicans en la mucosa vaginal. Se desarrolla con cierta frecuencia después de tratamientos con antibióticos y cuando bajan las defensas.
Cuando está en las paredes de la vagina, también pueden dar picor o dolor al orinar al tener relaciones sexuales, ya que provoca una inflamación en el meato urinario (orificio exterior de la uretra) y en la vagina.
Qué hacer. Procura tomar todos los días aceite de oliva, vinagre de manzana y frutas cítricas. Los suplementos que ayudan a combatir la candidiasis son el citrato de zinc, la plata en oligoelementos la biotina (vitamina H). Además puedes tomar comprimidos de própolis o 20 gotas diluidas en agua de extracto de propóleos equinàcea, como terapia antibacteriana, y hacerte baños de asiento con unas gotitas de aceite esencial del árbol del té, tomillo y eucalipto.
Ausencia de menstruación: Si es de más de 2 ciclos consecutivos, puede estar asociada a una alimentación inadecuada con pérdida rápida y excesiva de peso, problemas de tiroides, situaciones de estrés y emociones

fuertes, trastornos de la glándula hipófisis que regula el sistema hormonal, ovarios poliquísticos, etc.
Qué hacer. Además de consultar con un ginecólogo para descartar las causas más graves, puedes tomar suplementos naturales que ayudan a regular el sistema hormonal y los ciclos menstruales como las perlas que combinan aceite de onagra y borraja. Si tiene una vida muy alterada, organiza mejor tu trabajo y compromisos sociales, de manera que no le robes horas al sueño a tu cuerpo, ni de relax. De hecho, proponte pasear al aire libre 2 veces a la semana, para relajar la mente.
Dolor durante el acto sexual (dispareunia): La causa más frecuente es la sequedad vaginal que también provoca más sensibilidad, irritación o inflamación después de tener relaciones sexuales. Este problema puede deberse, entre otras causas, a la disminución de los estrógenos en el periodo del posparto y en la menopausia, a la toma de algún medicamento (incluso anticonceptivos orales), a infecciones vaginales, estrés, miedos y a la falta de interés o motivación por la pareja.
También puede haber dolor cuando hay una inflamación por cistitis o candidiasis, o cuando hay heridas o llagas en la vagina, que deben ser tratadas inmediatamente.
Qué hacer. Además de usar un gel vaginal para lubricar la zona, debes tratar la causa (infección, inflamación, heridas, etc.). El ginecólogo puede sugerir que te hagas un análisis hormonal para ver tu nivel de estrógenos. Si necesitas aumentarlo, puedes optar por tomar fitoestrógenos, ya sean Isoflavonas en cápsulas o a través de los productos a base de soja. También puedes probar cambiando el método anticonceptivo y hablar con tu pareja sobre tus miedos y buscar maneras creativas de mejorar la relación.
Pérdidas entre reglas: el sangrado esporádico entre los ciclos de menstruación puede tener diversas causas: que exista un mioma (tumor benigno muy frecuente), una herida vaginal que está sangrando, o que haya un trastorno hormonal que provoque una pérdida en el momento inadecuado. En todos los casos, es importante acudir al especialista, ya que aunque la pérdida en sí no sea intensa, la causa puede ser importante. También existen lo que se llaman las hemorragias posmenopáusicas, a causa de un tratamiento hormonal que puede hacer que el útero comience a crecer nuevamente y produzca una seudomenstruación. Cualquier sangrado vaginal producido después de la menopausia debe ser motivo de consulta rápida al especialista.
Qué hacer. Evita los alimentos que estimulan la producción de estrógenos como el pollo, los huevos, la carne roja, las zanahorias, el perejil, el

tomillo y el regaliz. También puedes tomar caléndula en forma homeopática o en infusión y 2 cucharadas de áloe vera disueltas en agua antes de desayunar para ayudar a cicatrizar las erosiones y otras lesiones en el aparato reproductor.
*Flujo de color marrón antes de la regla: se puede deber a una disminución de la hormona progesterona después de la ovulación y que esto provoque una liberación temprana de flujo con tejido endometrial, más oscuro por este motivo. Pero si es muy frecuente, también puede deberse a la presencia de pólipos (Tumoraciones benignas) en el útero o en el cuello uterino que pueden haberse formado, entre otras cosas, por una inflamación crónica y mal curada.
Qué hacer. Acudir al ginecólogo para descartar la presencia de pólipos y aumentar el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos esenciales como el pescado azul, el aguacate, el aceite de soja, de girasol y de maíz, y las nueces, ya que ayudarán a regular los niveles de estrógenos y progesterona en el organismo.
*Irregularidades aun tomado la pastilla: si tienes pérdidas entre menstruaciones y estás tomando la pastilla anticonceptiva, es probable que la cantidad de hormonas que ésta lleva no sea la adecuada para tu organismo y tengas que cambiar de pastilla. Existe más posibilidad de tener irregularidades si tomas las que contienen sólo progesterona, en relación con las combinadas.
Qué hacer. Hacerte un análisis hormonal para que junto con el ginecólogo puedas averiguar qué pastilla es la más adecuada para ti. Además, se debe descartar que las pérdidas no sean por otras razones, como pólipos, miomas o llagas en el aparato reproductor.
Menstruaciones demasiado largas y abundantes: si tu reglas son de más de 10 días y el flujo es intenso, es probable que tengas un exceso de estrógenos, pólipos o miomas en la pared del útero, problemas circulatorios como hipertensión, o problemas de coagulación.
Qué hacer. Además de indagar en la causa de este trastorno con ayuda de un especialista puedes ayudarte con las terapias naturales que mejoren la circulación sanguínea en general, y la zona del abdominal de forma especial. Por lo tanto, fortalece tu abdomen con Pilates o yoga y mejora la circulación tomando en infusión o en extracto las siguientes plantas medicinales: castaño de indias, hemamelis y rusco.
¿La mujer debe hacerse autopalpación de mamas?
Si las mujeres realizasen periódicamente una autoexploración de pechos se reducirían a más de la mitad los casos extremos de cáncer de mama. Así que hazlo una vez al mes, después de la regla, y tumbada en la cama.

Para ello, presiona las mamas con los dedos completamente planos comenzando alrededor del pezón y haciendo pequeños movimientos circulares para recorrer toda la zona. Luego aprieta el pezón para verificar que no haya secreción alguna, y para terminar, ponte frente a un espejo y busca con atención cualquier cambio en el control de los pechos. Ten en cuenta que nunca son iguales el derecho y el izquierdo. Ante cualquier sospecha de bulto se ha de consultar rápidamente con el especialista.

¿Por lo que observo, cada edad tiene su chequeo?

Frotis: el especialista toma una muestra de la mucosa de la pared vagina para analizarla con el fin de saber si hay parásitos, hongos o bacterias en ella. Debe hacerse al menos cada 2 años a partir de los 18.
*Ecografía: mediante este método se puede ver si existen quistes en los ovarios o cualquier anomalía en el útero. Se recomienda hacerla cada 2 años a partir de los 18.
Mamografía: es una radiografía de mamas. Para hacerla, ésta se coloca entre dos placas, presionándola ligeramente con el objetivo de conseguir una mejor imagen. Puede detectar tumores cuando son muy pequeños, incluso 2 años antes de que se pueda notar al tacto algún nódulo o endurecimiento, por lo que se recomienda hacerse una mamografía al menos cada 2 años a partir de los 40.
Test Hormonal: se hace a través de un análisis de sangre y debe realizarse siempre que se tenga alguna alteración en los órganos reproductores, y sobre todo cuando se está cerca de la menopausia.
Examen de tiroides: se trata de un análisis de sangre que refleja los niveles de hormonas tiroideas.
Si se sospecha un crecimiento anormal, puede hacerse una ecografía o una punción en el caso de que haya un nódulo. La glándula tiroides debe controlarse especialmente a partir de los 40 pues cerca de la menopausia puede haber una disminución de la función tiroidea.
*Densiometría ósea: es una radiografía en la que se mide la densidad del hueso. En caso de osteoporosis, la densidad disminuye. Conviene hacerse esta prueba cada 2 años después de la menopausia, ya que la disminución de estrógenos puede debilitar el hueso.
En todos los problemas que presento para el sistema reproductor de la mujer, hay que tener en cuenta su edad, ya que no es lo mismo 20 años que 40, pero desdeluego existen problemas a veces más o menos serios que no tienen nada que ver con la edad.

El buen mantenimiento del sistema reproductor de los seres humanos, depende de la alimentación especialmente, si tenemos en cuenta que la vitamina E es la vitamina de la reproducción, veremos como es necesario alimentarnos con nutrientes que contengan esta vitamina, y no existe ningún otro nutriente que contenga más vitamina E que el trigo completo, es decir integral, el germen de trigo, contiene la vitamina E de más calidad que se conoce en el planeta tierra. Es una vitamina liposoluble, es decir que se absorbe correctamente cuando su medio es grasiento, por eso el aceite de germen de trigo es la forma más adecuada de tomar esta vitamina, ya en forma líquida o en forma de perlas, ambas las encontraremos en las tiendas de dietética.

De todas formas es conveniente hacer una alimentación sana y para eso nada como hacer una alimentación mediterránea, ya que se ha demostrado que especialmente la dieta mediterránea española es la primera en el mundo que aporta grandes nutrientes.

Para aprender a hacer una dieta adecuada, recomiendo que se lean el libro de dieta mediterránea española actualizada, donde les viene todo tipo de dietas patológicas y a la vez toda la tecnología de los alimentos, por ello es bueno leerse este libro. También les recomiendo leer el libro de vegetarianismo puro, para aquellos que quieran hacerse vegetarianos o para los que ya lo son, ya en el libro, va a encontrar la forma de hacer una comida vegetariana sin que por ello, les falte ningún aminoácido esencial.

Baje los libros gratuitamente de la Web, www.127.es.

LA FIBROMIALGIA SE PUEDE SUPERAR

¿Es una enfermedad actual la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad relativamente nueva y todavía bastante desconocida. Fue reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) hace poco más de 15 años, en 1992. Se trata de un síndrome que provoca dolor generalizado en diferentes puntos del cuerpo, además de alteraciones de sueño, cansancio y ansiedad, entre otros muchos síntomas. El principal problema es que no se sabe cuál es su causa, y por tanto, no se sabe como tratarla, lo que ha llevado a los médicos a clasificarla como una enfermedad crónica. Para los afectados entre un 3 y un 5% de la población, resulta tan incapacitante como la artritis, ya que les impide realizar muchas actividades y afecta a su vida personal y profesional. Sin embargo, nunca hay que perder la esperanza, ya que hay personas que logran superarla.

Hay que decir que esta enfermedad cada día va a más, es como si hubiese una epidemia de esta enfermedad. Nuestra investigación es importante, ya que hemos llegado a una buena conclusión.

Los síntomas de la enfermedad se tienen sobre los músculos y los tendones principalmente, pero es muy frecuente que sea contraída por medio de la ansiedad y dentro del sistema nervioso central (SNC); luego la forma de tratarla, no sólo puede hacerse sobre los músculos y los tendones, sino también al sistema nervioso que es quien tiene su influencia para con la enfermedad. Se demuestra que todas las personas que tienen fibromialgia, son seres muy descontrolados especialmente en la psiquis, están constantemente desgastando energía y calentando su mente con los problemas que no digieren psicológicamente y es entonces cuando somatizan esa energía negativa y se acopla dentro del sistema estructural afectando especialmente a los músculos y tendones, en muchos casos también las articulaciones produciendo deficiencia en su movilización.

¿Cómo la tratan?

Ante todo y una vez hecho el diagnóstico de certeza, el paciente tiene que cambiar sus hábitos especialmente los alimentarios, que el dietista le pone la dieta que se entiende adecuada en su caso y que puede que en cada paciente sea diferente según su síntomas, tomar antiinflamatorios no químicos, terapias de osteopatía y conjuntamente de psicología, ya que hay que poner en movimiento correcto las articulaciones que suelen estar afectadas y a la vez las terapias psicológicas que hacen que el paciente aprenda a digerir los problemas negativos que somatiza y que pasa al físico produciendo la fibromialgia.

La fibromialgia es una enfermedad que se caracteriza por un dolor crónico generalizado, una gran fatiga, debilidad muscular, colon irritable, dolor de cabeza y alteraciones del sueño, entre otros síntomas como estamos exponiendo, es por ello, que se tiene que atacar el tratamiento bajo varios frentes como estoy explicando y desdeluego no tener prisa en querer eliminarla de hoy para mañana, no olvidemos que se dice que es una enfermedad incurable, y algunos médicos y psicólogos estamos haciendo grandes esfuerzos para tratar y curar esta enfermedad, y lo mejor es que estamos obteniendo muy buenos resultados siempre que los pacientes estén dispuestos a ser disciplinados y llevar a rajatabla el tratamiento que en cada caso, se le pone personalizado.

¿Cómo se detecta?

En muchos casos el paciente lo detestan por que se dan cuenta que tienen menos fuerza. Se notan más cansados de lo normal, y cuando hacen

deporte o tienen que hacer otros esfuerzos, no pueden terminar ya que se agotan con frecuencia, suele empezar en el cuadrante superior de la espalda, después las dorsales, etc. Al principio no le dan más importancia, ya que muchos consideran que el dolor de espalda es normal y más si tiene ya más de 40 años, luego cuando esto se repite una y otra vez, acuden al médico y casi siempre se hace a un reumatólogo que suele ser el que le diagnostica la enfermedad. Suele pasar que cuando se le dice que tienen una enfermedad como la fibromialgia y que es incurable, suelen consultar con otros médicos para tener una segunda opinión médica, pero se encuentran con el mismo diagnóstico.

Cómo quiera que en la medicina clásica occidental (alopatía), se entiende que es una enfermedad incurable, lo único que se le ofrece al paciente son distintos antiinflamatorios químicos que si bien calman el dolor hay que tomarse a la vez protectores gástricos para evitar posibles úlceras de estómago, también se les recomienda antidepresivos y analgésicos, ambos también muy fuertes de forma química por lo que no es posible para un enfermo llamado crónico que tiene que medicarse de por vida, estos fármacos no son adecuados para tenerlos que tomar por años y años enteros, por lo que el paciente llega a buscar otras formas de medicina y terminan dando palos de ciego.

¿Qué ofrecen esas otras medicinas?

El cansancio del paciente tomando fármacos químicos y que cuando descansa el paciente ve como no ha mejorado nada, es lo que les hace buscar otra forma de medicina, lo normal es que busque un médico naturista u homeopático para consultar con estos para ver si de esta medicina obtiene mejores resultados.

Es ahí, donde se encuentran con otra realidad para con su enfermedad, no son todos los que están dispuestos hacer un cambio radical de sus costumbres y su forma de vida, pero los que lo aceptan, se encuentran con una gran realidad para mejorar su enfermedad y con ganas y tiempo terminan con su patología. Después para este paciente ya no existe dificultad, ya que ha superado y ha cambiado su forma de alimentación, ya no fuma, no bebe alcohol, y hacer una vida sana, y como ha tenido la experiencia en su propia persona de lo bueno que le ha resultado cambiar sus hábitos, ya no los cambian por los anteriores, porque con estos de ahora tiene calidad de vida.

No olvidemos que tanto la medicina natural como la homeopatía, se rigen especialmente en tratar las enfermedades desde el punto de vista del cambio: psicológico, alimentario, en la forma de medicarse y en como

vivir sin estrés que son las claves para casi todas las enfermedades, pero especialmente para esta enfermedad.
¿Qué es lo que siente un paciente después de tratarse?
Hasta entonces siente la enfermedad como algo externo a si mismo, que está en el cuerpo físico, pero la medicina Holística les enseña que las enfermedades tienen su origen en un desequilibrio interno y que, a menudo, lo que ven es sólo la punta del iceberg. Cuando profundizan, entienden que el verdadero origen de la enfermedad está en uno mismo.
Se ha dicho siempre que somos lo que comemos (es algo cierto), se dice que estamos constantemente estresados (es algo cierto), se dice que vivimos más rápido que nunca (es algo cierto), se dice que tenemos mejor nivel de vida que nunca (y es cierto), pero a pesar de todo esto, no somos felices, no vivimos en paz y sólo cosechamos enfermedades, luego esto es lo que nuestros pacientes llegan a darse cuenta y entienden que es lo que les sobra y lo que les falta, lo lógico, es que terminan estudiándose así mismos y se dan cuenta lo que realmente les produce la enfermedad; luego si sabemos lo que nos sobra, ya no lo queremos y lógicamente lo erradicamos de nuestra forma de vida y como es natural lo eliminamos de la misma.
¿Por qué la fibromialgia afecta básicamente a las mujeres?
Porque las mujeres hablan un idioma diferente al de los hombres. La mujer habla desde el corazón generalmente y son más sensibles y lo absorben todo, lo que hace ver claramente que una mujer que tiene que ser ama de casa, mujer de oficina y esposa y madre a la vez, tiene un desgaste inmenso a nivel de su sensibilidad, suelen pensar ¿Por qué a mí?, como le explico a mi marido y a mis hijos lo que me está pasando, pero por si esto fuese poco también se pregunta ¿y en el trabajo?, que hacer con los límites que la enfermedad me impone, es cuando se inician en darle vueltas y vueltas a su psiquis y poner la mente en constante movimiento negativo y gasta toda la energía positiva, quedándose sólo con la energía negativa, por lo que si esta persona sigue dentro de estos conceptos, no será posible que pueda curarse de la fibromialgia.
Es por ello que estas mujeres necesitan un cambio, una revolución psicológica para arreglar todos sus problemas y poner en orden sus ideas y su vida, con lo que el cambio de todos los hábitos es necesario y urgente, y lo que es mejor, una vez conseguido el cambio es muy positivo y la mujer empieza a ser un ser humano normal y no una maquina que sólo sirve para trabajar y que descanse en ella todos los problemas familiares.
¿De los tratamientos de medicina natural?¿Cuáles suelen ser los más útiles?

Depende de cada caso, todas las terapias y tratamientos aplicados por medicina natural son efectivos, pero expongamos los más adecuados: las flores de Bach, suelen ir muy bien al tratar los problemas psicosomáticos y con ello la disminución de la ansiedad; la reflexoterapia, para mitigar el dolor y ganar energía; la acupuntura, para calmar el dolor –aunque sus efectos en algunos pacientes son más lentos-; pero lo mejor de todo es el Shiatsu, y la homeopatía, son un tipo de masajes especiales con presión en los puntos energéticos de acupuntura y la descongestión de las articulaciones, músculos y tendones.

El cambio dietético es casi siempre el que más efecto les hace a estos pacientes, cuando un organismo está atrofiado e intoxicado, necesita con urgencia un cambio dietético y éste sin lugar a dudas crea en estos pacientes una crisis curativa espectacular que a la vuelta de un mes, la persona da un cambio grandísimo a mejor.

¿Para calmar el dolor, ¿qué le recomienda?

Cuando notes mucho dolor es que te has pasado de la raya, así que hay que evitar llegar a ese límite. A muchos pacientes les va bien darse una ducha o un baño de agua caliente, practicar alguna técnica de relajación, como la meditación o las visualizaciones, descansar físicamente, es decir tumbarse cada día 30 minutos a 1 hora… En cuanto a masajes, los de amasamiento no son recomendables. Pero los de presión, como el shiatsu, sí.

Es aconsejable hacer cada día ejercicio, pero no cualquier tipo de ejercicio. Siempre recomiendo a mis pacientes hacer 2 o 3 sesiones semanales de aguagim –gimnasia en el agua-, pero eso sí, el agua de la piscina no debe estar fría. Otro ejercicio muy sano es andar cada día sin cargar nada de peso. Caminar 1 hora diaria, siempre va bien.

Tenemos que mentalizarnos que una fibromialgia no es una enfermedad cualquiera, ya que está considerada entre las no curables, pero que nace la misma de la ansiedad y del estrés continuado y la mala digestión psíquica de los problemas, luego es este el caballo de batalla, para corregir y terminar curando la enfermedad si es que queremos y sabemos cambiar nuestros hábitos y nuestra forma de pensar.

Por ello, la curación de la fibromialgia es una consecuencia de terapias multidisciplinarías que consiguen gracias un buen equipo también multidisciplinario que cada uno se encarga en su especialidad y de que el paciente lleve a cabo lo recomendado por el especialista, y es muy importante llevar constantemente las terapias indicadas ya que son especialmente para hacer ese cambio que dará la curación al enfermo.

Luego podemos decir que para la fibromialgia hubo un antes y existe un después; lo primero cuando se entendía que era una enfermedad incurable, y lo segundo cuando gracias a un buen equipo médico multidisciplinario se puede tratar y curar la enfermedad.

INSPIRAR, ESPIRAR

¿Inspirar y espirar son acciones que hacemos constantemente?

En efecto son acciones constantes que sin querer mantenemos en nuestro ritmo respiratorio, sin embargo, ejerce una enorme influencia sobre nuestra salud mental y física. Controlar la respiración es el primer paso para vivir mejo. Aun cuando en pocas ocasiones somos conscientes de ello, respirar resulta vital para nosotros y es algo de lo que, a diferencia de otras cosas, no podemos prescindir.

Quedarnos ahí supone, sin embargo, aprovechar sólo una pequeña parte del enorme potencial que se esconde tras una óptima respiración, y es que respirar bien es una fuente excepcional de salud, tanto física como mental.

El problema viene porque respiramos mal. Al ser un acto involuntario, la respiración es también víctima de los vicios que impone el estrés, la falta de ejercicio, las posturas inadecuadas, los ambientes mal ventilados, etc. Inhalaciones de un segundo reposo, hombros que suben al inhalar, bostezos frecuentes… son síntomas claros de la respiración superficial a la que nos hemos acostumbrado.

Para cambiar esa situación y mejorar la calidad de nuestra respiración, debemos ser conscientes de ella, aunque conseguirlo lleva tiempo. En cualquier caso, los grandes beneficios que podemos obtener bien justifican intentarlo.

Además, hemos de tener en cuenta que respirar no cuesta dinero, no requiere que hagamos un hueco dentro de nuestra ya apretada agenda, y no tiene efectos secundarios.

¿Qué hacer para sentirse mejor?

La mejoría que experimenta nuestra salud gracias a una correcta respiración se debe principalmente al hecho de que con ella tiene lugar una mayor oxigenación de nuestro organismo. Las células y los dieferentes órganos reciben una mayor cantidad de oxígeno haciendo que funcionen mejor. Hecho del que se deriva un gran número de beneficios, entre los que se destacan:

Mejora la digestión y asimilación de los alimentos por parte de nuestro cuerpo.

Se metabolizan mejor los residuos del organismo y se favorece así su eliminación.
Favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso, incluyendo el cerebro y los nervios.
Activa la circulación, debido al masaje de los movimientos del diafragma durante la respiración profunda.
Mejora la salud de los pulmones y el rendimiento de los deportistas.
Rejuvenece la piel, se diminuye la aparición de arrugas faciales, y previene el envejecimiento prematuro.
Una respiración profunda reduce la carga de trabajo del corazón, lo que hace que éste sea más fuerte y eficiente durante más tiempo.

¿Puede ser un antídoto contra la ansiedad?
Aun cuando todos estos beneficios serían más que suficientes para justificar la importancia de una respiración lenta y profunda, su cualidad quizá más conocida sea la de favorecer la relajación y la concentración, así como eliminar la tensión muscular. Los maestros yoghis han desarrollado al máximo esta propiedad y la han convertido en una pieza clave de la meditación, que han acabado adoptando otras terapias orientales. Este poder relajante de la respiración, por otra parte, es una muestra evidente de la estrecha relación que existe entre los procesos mentales, físicos y emocionales; de cómo éstos influyen unos sobre otros y de cómo la respiración interactúa entre ellos.
Entre un 75 y un 95% de nuestra energía celular se obtiene gracias al oxígeno que aporta la respiración.
La respiración lenta y profunda provoca un reflejo del sistema nervioso parasimpático, lo que produce una reducción de latidos del corazón y una relajación de los músculos, que a su vez produce una relajación de la mente. La respiración es, así, una de las mejores herramientas para enfrentarse a situaciones de ansiedad o miedo. De hecho, numerosos expertos mantienen que la ansiedad y la respiración profunda son incompatibles y que jamás pueden darse simultáneamente, así como que los estados de ansiedad van siempre acompañados de respiración alta y superficial hasta llegar a provocar la hiperventilación.
¿Cuál es la respiración perfecta?

Evidentemente es importante la cantidad de aire que tomamos, ya que si no obtenemos suficiente, tampoco tendremos bastante oxígeno para cubrir las necesidades energéticas del cuerpo y pueden verse alteradas algunas funciones celulares.

Aunque menos obvio, también es importante la calidad de nuestra respiración, es decir, el modo en que inspiramos y espiramos; que nuestra respiración diafragmática o torácica, rítmica o irregular… Todas estas variaciones influirán en nuestro estado emocional y provocarán cambios fisiológicos en nuestro cuerpo. Lo ideal es mantener una respiración relajada, armónica y rítmica. Para que sea completa debe integrar en un único movimiento los tres tipos de respiración existentes: la abdominal o diafragmática, la costal o torácica –centrada en la región media de los pulmones- y la clavicular o paradójica, localizada en la zona de la clavículas.

La respiración torácica acostumbra a ser superficial, rápida e irregular; y en el intercambio gaseoso que tiene lugar entre el aire de los pulmones y la sangre resulta insuficiente. Aunque se ha convertido en algo habitual para la mayoría de nosotros, forma parte, en realidad, del denominado síndrome de huida o defensa, que se pone en marcha cuando el organismo es desafiado por tensiones o peligros externos. Dada la relación entre respiración y estado emocional, este tipo de respiración acaba por originar también en nuestra mente tensiones y ansiedad.

Algo similar ocurre con la llamada respiración clavicular, también relacionada con la sorpresa o con un sobresalto repentino y que tampoco resulta demasiado efectiva.

La respiración diafragmática es, de hecho, la mejor, se adapta a un estilo de vida relajado y la más eficiente para el intercambio de oxígeno. En este caso hacemos llegar el aire hasta la parte más baja de nuestros pulmones, aprovechando toda su capacidad y, con ello, logrando un mayor aporte de oxígeno a nuestro organismo. Además, el diafragma, al contraerse, empuja los órganos abdominales hacia abajo y hacia fuera, y ese masaje estimula la circulación.

¿Luego una buena respiración es una fuente de energía?

Junto a todos los beneficios que la respiración profunda puede proporcionarnos, no podemos olvidarnos del importante papel que ésta desempeña como elemento necesario para generar energía. La mayoría de la gente cree que nuestra energía procede principalmente de la comida. Sin embargo, sin el oxígeno aportado por la respiración no es posible obtener la energía proveniente de los nutrientes, ya que el 95% de las reacciones metabólicas son aeróbicas, es decir, precisan oxígeno. Nos preocupamos mucho por las necesidades nutricionales, tomamos complementos de vitaminas y minerales, etc., pero, en cambio, nos olvidamos de que es necesario respirar correctamente para que nuestro cuerpo pueda metabolizar dichos complementos.

Esta idea ha sido defendida ardientemente por los yoguis, quienes aseguran que, aunque hay muchas variables que influyen en el flujo de energía, la respiración es la que tiene un impacto mayor. El ritmo, la frecuencia, la profundidad… determinan la cantidad de energía que recibe nuestro cuerpo. Está demostrado científicamente que nuestras células se alimentan principalmente de oxígeno puro, más que de nutrientes de los alimentos.

¿Cómo poner en práctica esta respiración?

Alcanzar un dominio total de la respiración requiere tiempo y práctica. Se trata de un proceso gradual para el que es necesario practicar de forma habitual una respiración consciente y realizar ejercicios respiratorios.

Aquí tienes unas pautas muy sencillas que puedes repetir hasta conseguir dicho objetivo. En las primeras ocasiones es posible sentir cierta sensación de mareo que puede deberse a la subida de pH (alcalosis respiratoria) que se produce en nuestra sangre provocada por la hiperventilación que estamos realizando. Si esto ocurre, basta con dejar las prácticas de respiración profunda para otro día.

Como punto de partida hemos de tener en cuenta que para que los pulmones se puedan llenar bien es necesario que antes hayamos realizado una espiración máxima que los vacíe por completo de aire.

Piensa que los expertos en yoga aconsejan dedicar a la espiración el doble de tiempo que a la inspiración. Para lograrlo, puedes practicar el siguiente ejercicio:

1. Inspira contando mentalmente hasta 8, contén la respiración 4 segundos y espira contando hasta 8. Repite esta pauta hasta que seas capaz de realizarla de forma natural y entonces para a la siguiente fase.
2. Inspira contando mentalmente hasta 4, contén la respiración 4 segundos y espira contando hasta 8.
3. Una vez lo domines, repite los dos primeros pasos, y alarga la espiración, contando hasta 16.
4. Cuando seas capaz de hacerlo sin problemas, mantén los dos primeros pasos iguales, pero cuenta hasta 32 mientras espiras.

Dado que la respiración diafragmática es la que se asocia a un estado de relax, es conveniente realizar algún ejercicio que la potencie. Más aún teniendo en cuenta que el diafragma suele quedar medio atrofiado por falta de uso. Además, aunque este tipo de respiración es muy sencilla, hay que practicarlo de forma consciente antes de que pueda realizarse de forma automática. Bastará con hacer un ejercicio tan sencillo como tumbarse en

el suelo con un libro sobre el pecho e intentar respirar expandiendo el abdomen y sin apenas mover la parte superior del tórax.

Tanto éstos como el resto de ejercicios de respiración aumentan la elasticidad de los pulmones y el tórax, y hacen que la capacidad de respiración sea mayor durante todo el día.

Cómo hemos comentado antes, es sabido que el aire es el alimento celular más importante de nuestro organismo, es por eso que hay que procurar conservarlo en buen estado, sin contaminación y como también sabemos eso hoy día en las ciudades es prácticamente imposible de obtener, por ello hay que hacer periódicamente salidas a la naturaleza, es decir, al campo, la montaña, y al mar, donde podemos encontrar aire sin contaminar o muy poco contaminado, y de esa forma tendremos asegurada la mejor nutrición de nuestras células que es el aire puro quien nos la aporta.

Hacer deporte es muy bueno y especialmente coadyuvante para la nutrición respiratoria, pero hay que procurar que donde se haga estos deportes sea en ciudades deportivas que estén situadas al aire libre y al ser posible dentro de la misma naturaleza.

Es demostrado que un aire puro es también uno de los grandes antioxidantes de nuestras células, por lo que tendremos que procurar siempre ese aire lo más puro posible.

Vivir en las grandes ciudades trae ciertas ventajas, pero muchos inconvenientes si nos paramos a pensar que la atmósfera que se respira está totalmente contaminada y ese va a ser el nutriente que nuestras células van a tener como alimento principal; por ello y siempre que se pueda hay que procurar vivir en la naturaleza o cerca de ella, para que esa nutrición oxigenada sea de calidad y no pútrida.

El propio organismo lo exige, por ello, cada vez que tenemos posibilidad estamos deseando hacer una excursión al campo, a la montaña o a la playa, y ello intuitivamente nos lo pide el cuerpo y si nos lo permite nuestra forma de vida lo realizamos intuitivamente.

No olvidemos que dentro de nosotros está nuestro Real Ser que quiere y necesita lo mejor para cada uno de nosotros, y sin que nos demos cuenta nos hace desear lo que necesitamos en cada momento.

Tratemos de vivir más con arreglo a las leyes naturales y observaremos que nuestra salud es mucho mejor por lo que realmente vale la pena hacerlo.

DESPERTAR EL DESEO

¿Cuándo nos dice despertar el deseo, acaso es el deseo sexual?

Desde tiempo remotos tanto hombres como mujeres han estado siempre viendo la forma de despertar el deseo por diversas cosas, pero especialmente el deseo sexual. De ahí las costumbres de una cena romántica, una cuantas velas y un poco de fantasía son ideales para despertar los instintos. Pero cuando esto no es suficiente es por algo que no llegamos a conocer sobre lo que nos está pasando.

Para que exista una verdadera atracción de un hombre a una mujer, tiene que haber prendido cupido en sus corazones la flecha del amor, pero de eso amor que no se hace sino que se siente, de lo contrario podríamos decir que es difícil que exista la atracción y mucho menos el deseo.

A veces la estimulación de algunas plantas medicinales ayudan a reavivar la intimidad de la pareja, pero yo diría que lo que hacemos de alguna forma es estimular los órganos sexuales y no el amor verdadero.

Da igual la edad, no importa si tenemos más o menos años para que exista esa atracción fuerte y verdadera, lo importante es que en nuestros corazones haya prendido el verdadero amor, siendo así, no dudemos que siempre va a existir la atracción y el deseo del uno para con el otro.

Sin embargo, tenemos que aceptar que a veces por enfermedad o por desgaste energético o psicológico, no existe esa atracción a pesar de estar totalmente enamorados de la pareja, y a estos, si que con los remedios que vamos a exponer les podremos ayudar profundamente. De todas formas tendremos que decir que desde el principio de los tiempos el ser humano ha buscado sustancias que le ayuden a despertar y aumentar su deseo sexual. Un sinfín de plantas se ha empleado para este fin. Pero hay que hacerse esta pregunta ¿existen evidencias de que realmente son afrodisíacas?, ¿de verdad funcionan? En muchos casos su efectividad se debe simplemente al placebo que produce sobre quienes las consumen. Sin embargo, eso descarta que algunas de ellas sí puedan ejercer cierta acción estimulante, adaptógena o revitalizante que ayuda a prolongar la excitación o aumentar su intensidad. En este tema nos concentramos en ellas. Te presentamos las más efectivas, inocuas y fáciles de encontrar, para que puedas experimentar y averiguar de primera mano si funcionan… o son sólo un mito.

No se debe olvidar que muchas veces la falta de deseo viene dada por que existe en él o ella alguna enfermedad que lo está impidiendo, por lo que lo primero que se debe hacer en estos casos es visitar al médico especialista y después de que se nos haga un chequeo, podremos saber si el problema es una enfermedad la que está impidiendo ese deseo y no otra cosa.

De todas formas, daré como he dicho los remedios más clásicos para estas situaciones:
*Contra la inapetencia. Guaraná. La principal característica de esta planta trepadora que crece en las orillas del río Amazonas es que es un potente excitante de todo el organismo. Este efecto se debe a sus bases xánticas (cafeína y teobromina), que actúan sobre el sistema nervioso estimulando la concentración, el estado de alerta y evitando la fatiga.
Así, resulta muy apropiada para evitar el cansancio en cualquier actividad física y para superar estados crónicos de fatiga que favorecen la inapetencia sexual. Su consumo también aumenta la vitalidad y se recomienda tanto en hombres como a mujeres.
¿Qué tomar?
Entre 0,5 y 1 gramo de guaraná al día, evitando tomarlo a última hora de la tarde o por la noche. Lo encontrarás en forma de perlas o comprimidos, también combinado con otras plantas estimulantes como el ginseng, o en viales, combinado con eleuterococo, taurina, jalea real etc.
Cómo estimulante. Maca. La maca ha sido cultivada durante siglos en los Andes peruanos tanto por sus propiedades nutritivas como por su tradicional uso como planta afrodisíaca. De hecho, los primeros resultados de estudios científicos llevados a cabo con animales sugieren que esta planta puede mejorar la función sexual de los machos. Y en investigaciones recientes, efectuadas con hombres, se ha podido constatar un mayor deseo sexual en aquellos sujetos que tomaron 1,5 a 3 gramos de maca al día durante al menos 12 semanas. El porqué de esta acción afrodisíaca aún no se ha podido descubrir, pero se barajan dos posibilidades: que la maca sea, efectivamente, una planta afrodisíaca, o bien que actúe mejorando los estados de depresión, estrés y ansiedad, favoreciendo la relajación. Ambos casos se traducirían en una mejora y aumento del deseo sexual.
¿Qué tomar?
1,5 gramos de maca al día. La encontrarás en forma de cápsulas (es preferible tomarla alejada de las comidas), y también se comercializa en viales, combinada con jalea real, vitaminas, minerales, L-carnitina, etc.
Para mejorar la función sexual. Ginseng. La fama de esta raíz ha traspasado fronteras y hoy día se considera popularmente uno de los afrodisíacos naturales por excelencia. Sin embargo, la ciencia también cuenta con estudios que demuestran esta teoría. Por ejemplo, en varias investigaciones llevadas a cabo con voluntarios masculinos se pudo comprobar que aquellos que tomaban alrededor de 1 gramo de ginseng al día durante al menos 8 semanas mejoraban sus funciones sexuales en

muchos aspectos. Así, se observo una mejora en la rigidez del pene, aumento de la libido e incluso una mayor satisfacción sexual.

En el caso de mujeres, parece que el ginseng actúa incrementando la sensibilidad y la excitación en la zona genital. A estas funciones hay que añadir otras propiedades de la planta, como su riqueza en principios activos excelentes para ayudar al cuerpo a utilizar sus reservas energéticas, a mejorar la concentración y reducir el estrés.

¿Qué tomar?

1 gramo al día. Preferiblemente alejado de las comidas, y evitando su toma por la noche para que no cause problemas de sueño. Lo encontrarás en forma de cápsulas, infusiones, viales, jarabes, comprimidos, etc., y combinado con mil ingredientes: guaraná, L-carnitina, levadura de cerveza, jalea real, vitaminas, etc.

¿Cómo cuidar la sexualidad?

Para disfrutar del sexo, además de estar con la persona que quieres, cuidar el ambiente y, por qué no, darte una ayudita con las plantas que te he recomendado, también es necesario que tu maquinaria sexual funcione bien. Para ello existen algunas plantas especiales que pueden ayudarte.

Para ellas: la salvia, gracias a sus propiedades estrogénicas: la onagra, que ayuda a regular el ciclo menstrual y aliviar las molestias premenstruales, y la caléndula, que también ayuda a regular el ciclo menstrual.

Para ellos: las Isoflavonas de soja y las semillas de calabaza, que ayudan a cuidar la salud de la próstata, y el ginkgo biloba y el espino blanco que favorecen el buen funcionamiento del sistema circulatorio.

TRAS LA MENOPAUSIA.

Cada mujer pasa por esta etapa sintiendo unas molestias diferentes, tanto psíquicas como físicas, pero los síntomas más frecuentes son ansiedad, falta de concentración, hipersensibilidad, mayor irritabilidad, sofocos, sequedad vaginal y reducción de la libido (deseo sexual). Para reducir estos síntomas las Isoflavonas de la soja son una buena alternativa. Gracias a su acción estrogénica, son asimismo una ayuda para mantener la libido y no perder el deseo sexual.

DESDE LOS GRIEGOS A NUESTROS DÍAS.

El término afrodisíaco proviene de la diosa griega del amor Afrodita.

Según la mitología griega, Afrodita nace de la batalla entre su padre Urano, y Cronos. La leyenda cuenta que Cronos cortó los genitales de Urano y al arrojarlos a las aguas del mediterráneo, éstos liberaron su semen, que fecundó la espuma marina, de la cual nació Afrodita, diosa del amor y del deseo. Pero aunque fueron los griegos quienes dieron este nombre a las sustancias o alimentos estimulantes del deseo, no fueron ellos los primeros en usarlos. De hecho, las primeras referencias al uso de productos afrodisíacos se encuentra en papiros egipcios del siglo XXIII a.C., pero se sabe que llevan usándose desde la prehistoria, mucho antes de la aparición de cualquier tipo de escritura.

Existen muchas otras referencias antiguas al uso de afrodisíacos, como por ejemplo las descritas en el Génesis de la Biblia o en el kama- Sutra.

Lo cierto es que su búsqueda ha seguido hasta nuestros días.

¿Se dicen que existen especias y aromas muy eróticas?

Clavo y Nuez moscada. A las especias siempre se les ha atribuido propiedades afrodisíacas, sobre todo a las más aromáticas. Ahora el mito empieza a confirmarse porque recientemente ha aparecido varios artículos que hablan de las propiedades afrodisíacas de 2 especias tan conocidas como la nuez moscada y el clavo de olor. Por el momento estos estudios se han llevado a cabo en animales, pero los resultados han sido reveladores, ya que en estos animales se ha podido observar un mayor rendimiento, intensidad y frecuencias en las cápsulas, sobre todo indicadas por los machos.

Aceites esenciales.

Para preparar el ambiente es importante para aumentar el deseo y disfrutar con la pareja, y para ello los aromas son de una gran utilidad. Los aceites esenciales de plantas, a los que popularmente se les atribuyen efectos afrodisíacos son el de canela, clavo, jengibre, vainilla, anís, cardamono y hierbabuena. Para aprovechar sus virtudes puedes: verter unas gotitas en la bañera para un baño relajante y sexual.

Añadir unas gotas a un quemador, para facilitar su evaporación y aromatizar el ambiente.

Mezclar unas gotas de aceite esencial con aceite de almendras dulces, y utilizarlo para realizar un masaje.

ALFALFA, CONCENTRADO DE NUTRIENTES

¿Tan poderosa es la Alfalfa?

Con plantas como la alfalfa, que esconde en sus humildes hojas una infinidad de beneficios para nuestra salud.

La naturaleza es una caja de sorpresas, sobre todo cuando nos encontramos El nombre de esta pequeña planta perteneciente a la familia de las leguminosas proviene del árabe y quiere decir "padre de todos los alimentos". Y es que este pueblo ya observó, miles de años atrás, como los animales alimentados con alfalfa tenían más vigor, salud y capacidad de trabajo. De hecho, esta planta constituye uno de los cultivos forrajeros más preciados, no sólo por sus excelentes propiedades nutritivas, sino porque da muy buenos rendimientos, tanto en cantidad como en calidad. No está muy claro el origen de su cultivo, pero la mayoría de investigadores creen que podía haberse situado en el suroeste asiático, en la zona de Persia. Su propagación debió extenderse hacia el oeste (Grecia y toda la cuenca mediterránea) y hacia oriente (China e India). En 1854 los españoles la introdujeron en América del Norte y Sudamérica. En la actualidad, la alfalfa constituye alrededor del 60% de la producción total de forraje. Lo que muchos desconocen es que esta planta es útil para la salud y la nutrición animal, sino que sus propiedades también son excelentes para los humanos, y han sido reconocidas y evidenciadas por la ciencia.

¿Debido a sus nutrientes es buena para la anemia?

La alfalfa posee dos de los nutrientes necesarios para ayudar a prevenir la anemia. Por un lado, es rica en hierro, un mineral imprescindible para la formación del grupo hemo de la hemoglobina – la proteína responsable del transporte del oxígeno en nuestro cuerpo que se haya dentro de los glóbulos rojos (células rojas de la sangre)-. Sin aporte adecuado de este mineral es fácil desarrollar una anemia de tipo ferropénico. Y por otro lado, contiene ácido fólico (vitamina B_9), una vitamina imprescindible para la correcta formación de los glóbulos rojos en la médula. Sin un correcto aporte de esta vitamina, los glóbulos que se forman son excesivamente grandes y se produce la anemia megaloblástica.

¿La alfalfa también contiene Isoflavonas?

Además de nutrientes, la alfalfa posee principios activos tan valiosos como las Isoflavonas, cuyas propiedades son sobradamente conocidas por las mujeres porque ayudan a aliviar los síntomas de la menopausia (sofocos, nerviosismo, insomnio, cambios de humor, etc.), a regular los niveles de colesterol, a proteger la salud ósea, a prevenir la arteriosclerosis y a cambiar la acción de ciertos radicales libres, luego podemos decir que las Isoflavonas son elementos vegetales que mejoran la salud de una forma inteligente por medio de los antirradicales libres que contiene.

¿Podremos decir que la alfalfa es un reconstituyente general?

Pero de todas las propiedades de la alfalfa, la más destacable es su acción como reconstituyente general sobre todo el organismo, ya que aporta infinidad de nutrientes necesarios para amantener la salud. Es muy difícil describir hasta qué punto llega su valor nutritivo, pero, para hacernos una pequeña idea, es rica en:

Hierro: mantiene una buena salud sanguínea y favorece la correcta oxigenación del organismo.

Silicio: necesario para la correcta formación de los huesos y tendones, y para ayudar a mantener la firmeza de la piel.

Magnesio y Fósforo: favorecen el correcto uso de nuestra energía metabólica.

Calcio: esencial para la salud de los huesos, para prevenir la osteoporosis y para favorecer la correcta acidificación en caso de fracturas.

Vitaminas del grupo B: conjuntamente con nuestras enzimas, están implicadas en una infinidad de funciones metabólicas (metabolismo lípido, glucídico y proteico).

Ácido fólico: ayuda en la formación de los glóbulos rojos, y a prevenir la espina bífida durante el embarazo.

Vitamina C y Selenio: Las mejores armas contra los radicales libres.

Fosfolípidos: básico para el buen funcionamiento del cerebro y para mantener la salud de nuestras membranas celulares.

Vitamina K: imprescindibles para la correcta fabricación de 4 de los 13 factores de coagulación.

¿A qué más ayuda la alfalfa?

Regula los niveles de colesterol, gracias a sus fitoesteroles, que actúan reduciendo la absorción del colesterol en el intestino.

Prevenir la arteriosclerosis. Mejora la digestión y aumenta su apetito, gracias a su riqueza de enzimas.

¿Qué tomar?

En comprimidos: se recomienda tomar 6 al día, de unos 400 miligramos de la planta en polvo, repartido entre las comidas.

Germinada: la alfalfa, como planta es muy poco utilizada en la cocina, pero sus germinados son especialmente apreciados, ya que además de ser una excelente fuente de nutrientes, también son deliciosas y aportan un toque de frescor a platos de verduras, ensaladas y pasta.

¿A quien le conviene tomar?

Deportistas, estudiantes y todas aquellas personas que se encuentren en una etapa de mayor esfuerzo, tanto físico como psíquico, por sus propiedades reconstituyentes.

Personas que sigan una dieta de adelgazamiento, ya que gracias a su riqueza en nutrientes ayuda a evitar posibles carencias causadas por la dieta.

También es un buen alimento para diabéticos, ya que su riqueza en mineral de cromo entre otros es uno del déficit que todo diabético tiene.

Bueno para niños y adolescentes. También para mujeres embarazadas.

¿Qué otras propiedades tiene?

Si se te cae mucho el cabello, tiene un aspecto apagado, tarda en crecer o notas que está reseco y no tiene la vitalidad de antes, la alfalfa puede ayudarte a conservarlo sano gracias a su riqueza en vitamina y minerales que actúan fortaleciéndolo. También te ayudará lucir una uñas con mejor aspecto y a que crezcan más fuertes y sanas.

Existe un rechazo generalizado a esta planta porque siempre a sido el forraje de las bacas y nosotros los humanos pensamos que es un alimento sólo animal, la alfalfa es un alimento completo que vale para animales y para humanos y que contiene como estamos exponiendo unos nutrientes muy especiales que nos pueden sacar de muchas deficiencias orgánicas que solemos tener, por tanto hay que pensar en adelante que la alfalfa es un alimento que vale para todos y nosotros los humanos comerlo como otro alimento más, pero eso sí, teniendo en cuenta sus grandes propiedades tanto vitamínicas como mineralizantes y que están constituidas para regenerar el organismo, por lo que hay que acostumbrase a comerla.

Una forma que se está imponiendo es la de germinado de alfalfa, ya que en las ensaladas se come bien y tiene un agradable sabor, por lo que te indico que la pruebes en este formato.

EMBARAZO Y ESTREÑIMIENTO

¿Por qué el estreñimiento es tan perjudicial para las mujeres embarazadas?

La persona que suele ser estreñida y se queda embarazada, debe tener especial cuidado y corregirlo, ya que el embarazo suele agudizar el problema, por la misma razón si estas pensando en quedarte embarazada y eres estreñida, debes empezar por corregir tu estreñimiento y para ello, debes aumentar la fibra e incluso lo que haga crecer la flora intestinal. No olvidemos que lo correcto es ir a servicio a evacuar cada vez que

comemos, ello nos lo enseña la propia naturaleza con los bebés, observemos que éstos cada vez que la madre les da el pecho, evacuan y a éstos nadie les educo todavía.
En algunas ocasiones no basta con la fibra de los alimentos para corregir el estreñimiento y hace falta recurrir a un aporte extra de fibra insoluble. Este tipo de fibra resiste la fermentación y produce mayor efecto laxante porque retiene agua, produciendo un incremento hídrico de las heces, aumentando así el volumen fecal y acelerando el tránsito intestinal. En consecuencia, además de mejorar los problemas de estreñimiento, también previene enfermedades asociadas (divertículos, hemorroides, etc.).
La fibra insoluble se encuentra sobre todo en el salvado de los cereales integrales que está formada por celulosa, hemicelulosa y lignina. Dentro del grupo de las fibra solubles, cabe destacar el salvado de trigo integral, que puedes encontrar comercializado en diferentes presentaciones: salvado de trigo, salvado de trigo fino, salvado integral, comprimidos de salvado y comprimidos de salvado con celulosa. Hay que leer en las cajas que diga salvado tostado, ya que de no ser así no tiene el poder de regenerar la flora intestinal.
Cualquiera de los expuestos te será de utilidad, pero siempre inclínate por el integral y tostado, es importante que mantengas un buen aporte de líquidos (más de 2 litros de agua al día).
¿Qué otra cosa nos recomienda para recuperarse del estreñimiento?
Es recomendable practicar ejercicio físico; en tu caso, al menos andar cada día. El estreñimiento es una de las llamadas enfermedades de la civilización, que va en aumento debido al sedentarismo y el consumo de alimentos cada vez más refinados.
Otro factor que debes tener en cuenta es no reprimir las ganas de defecar, adquirir un hábito e ir al baño cada día a la misma hora.
Si aún no estas embarazada y quieres corregir tu estreñimiento, prueba tomando cápsulas de zaragatona 2 o 3 al día ya que es la única planta que es laxante y reconstituyente de la flora intestinal, otras más fuertes como el sen en sus dos variantes y los cáscara sagrada o el fúcus son para estreñimientos fuertes para ayudar a evacuar, pero no regeneran la flora intestinal, con lo que además si es tu caso las tomas debes tomar la zaragatona. No olvides hacer una alimentación muy vegetal, donde no falta distintas verduras crudas en las ensaladas, legumbres en el segundo plato y si consumes pan que sea integral y tostado, la carne cómela lo menos posible y los pescados preferentemente azules ya que sus grasas polinsaturadas son también una buena ayuda para la evacuación, además de corregir el colesterol y regular las paredes de nuestras arterias, con lo

que se puede decir que el pescado azul además es un alimento-medicamento para las enfermedades cardiovasculares.

Todo ello, nos lleva lógicamente a pensar que lo ideal es hacer una dieta mediterránea española y que esté actualizada, es decir, acoplada a nuestros tiempos, ya que no es lo mismo comer lo que nuestros ante pasados comían y lo que hoy comemos, lo que hace que veamos como lo que comían nuestros antes pasados era bueno para ellos en su tiempo y ahora con los mismos nutrientes pero no con los mismos alimentos podamos hacer una dieta mediterránea española.

La dieta mediterránea, nace en los países ribereños del mar mediterráneo y es España y concretamente Andalucía, quien se lleva la palma en calidad de dieta equilibrada y con un máximo de nutrientes para que podamos tener en nuestro organismo salud, por ello, la dieta mediterránea en el mundo entero ha llegado a ser la mejor entre todas, ya que se demuestra que es la más nutriente.

El libro de dieta mediterránea española actualiza, se pueda bajar de la Web gratuitamente marcando www.127.

Es un libro que además de contener la dieta mediterránea española actualizada, también contiene toda la tecnología moderna de los alimentos, el contenido prioritario de los alimentos en vitaminas y minerales y el efecto nutriente que éstos tiene para el organismo humano.

Por ello, es un libro que merece la pena tenerlo entre los que leemos y consultamos. Contiene también muy diferentes dietas para cualquier enfermedad, incluyendo la dieta para embarazadas entre otras.

DOLOR LUMBAR

¿Qué debo hacer cuando tengo dolor lumbar frecuentemente?

Muchas personas suelen tener molestias en las lumbares e incluso ciática, lo que se llama lumbo-ciática durante mucho tiempo, e incluso años, este problema crónico de espalda, no es fácil de corregir y mucho menos con medicamentos, por eso, lo más adecuado es con urgencia hacerse visitar por un osteópata que es quien puede darnos un diagnóstico de certeza. Sería importante determinar si tu problema obedece a alguna causa que se pueda corregir, puesto que este tipo de molestias y dolor continuado durante tanto tiempo tiene que tener una causa que posiblemente se pueda corregir.

El dolor lumbar se debe en una gran mayoría de veces a vicios posturales o a defectos como desviaciones de columna por pequeñas diferencias en la longitud de las piernas, etc.

Para calmar el dolor, puedes recurrir a una planta medicinal, el harpado (harpagphytum procumbens), de propiedades analgésicas y antiinflamatorias. Está considerado como uno de los mejores antiinflamatorios que existen, no tiene efectos secundarios y se puede tomar tantas veces como sea necesario, si bien, existe un protocolo que es el siguiente:

Planta troceada y desecada: de 1 a 3 decocciones al día (dejando reposar 8 horas), y siempre según prescripción facultativa.

Comprimidos: de 6 a 9 diarios, repartidos entre las comidas principales.

Extracto: de 10 a 30 gotas 3 veces al día, disueltas en un vaso de agua o infusión.

Permíteme sugerirte que comentes con tu médico si te irá bien algún tratamiento complementario, quizás pueda recomendarte el tratamiento o simplemente orientarte respecto algún tipo de ejercicio que pueda mejorar tu calidad de vida.

Aún sin conocer tu enfermedad creo que la mejor solución es un buen tratamiento de osteopatía con una frecuencia de una o dos veces en semana, también puedes probar con el método Pilates como otros de reeducación postural pueden resultarte útiles a la hora de prevenir futuras molestias. Si optas por el método Pilates, para empezar a practicarlo es recomendable acudir primero a un estudio o centro especializado donde aprendas a realizar los ejercicios correctamente y te programen una tabla personalizada, adecuada a tus necesidades, para que puedas practicarla en casa.

¿Cuándo se tiene lumbo-ciática es lo mismo?

La lumbo-ciática es un lumbago con pinzamiento e inflamación del nervio ciático conjuntamente, se suele coger cuando se está trabajando con esfuerzos y estamos en medio de una corriente de airé frío, el problema como podemos observar en este caso es doble, por un lado las lumbares y por otro el ciático, en este caso además de ser tratados por un osteópata, debemos aplicarnos calor seco en la zona, existen cremas especiales que dan calor seco, pero también podemos utilizar la clásica manta eléctrica y una de las mejores cosas que podemos hacer en friccionarnos con una crema caliente y acostarnos para sudarlo, es muy eficaz y la mayoría de las veces después de haberlo sudado por lo menos el dolor ciático ya no se tiene.

El tratamiento es muy similar al que hemos comentado para la lumbalgia y siempre aconsejo que lo primero que hagamos sea que no diagnostiquen de certeza y después nos traten, sólo que los tratamiento especiales terapéuticos son los adecuados y los mismos los debe hacer un osteópata

que es el especialista en estas patologías, una sesión en semana si la cosa es crónica, y así, durante un par de meses, y lo normal es que resolvamos el problema, si la cosa es momentánea, es posible que con una sola sesión se resuelva el problema, de una manera u otra, no dude que tiene un buen tratamiento y que se suele corregir en el mayor de los casos.

Estas patologías que estamos comentando, son más de la época de invierno, pero suelen presentarse mucho en primavera, especialmente en la época del viento, es decir en Marzo especialmente que suele ser el mes ventoso por excelencia y además el viento que sopla como norma es viento de poniente que es frío. En Oriente se le llama a este viendo (energía perversa) y cuando ataca fuertemente afecta a la vesícula biliar que es quien dirige los músculos y los tendones, por eso es muy socorrido presionarse en punto 34 de VB durante 3 minutos y las molestias descienden. Este punto se encuentra en la parte externa de las piernas justo debajo de las rodillas en un hueco ligero que tenemos todos.

Otros tratamiento que van bien es andar suavemente, ya que al mover la articulación y una vez que ésta se calienta nos permite poder hacer movimientos normales, y durante un paseo de una hora aproximadamente es posible que las vértebras se colocaran bien en si sitio y se quite el pinzamiento que se suele tener en las lumbalgias.

Durante dure las molestias, no deberemos comer exceso de proteínas y especialmente de la carne, ya que sus ácidos suelen promover la subida de el ácido úrico y en estos caso sería muy perjudicial.

L- CARNITINA

¿Qué es la L-Carnitina?

Un nutriente que ayuda a convertir las grasas en energía, especialmente útil para deportistas y para dietas de control de peso.

Se trata de un dipéptido compuesto por 2 aminoácidos esenciales (componentes de las proteínas): la metionina y la lisina. Desempeñan una función fundamental en el metabolismo de los ácidos grasos, ya que actúa como transportador de los ácidos grasos de cadena larga desde las zonas de reserva de lípidos, hasta la mitocondria de la célula donde son oxidados y transformados en energía. Nuestro organismo puede producir L carnitina, pero en muy pequeñas cantidades, y es sintetizada en el hígado y en los riñones a partir de la metionina y la lisina que la componen. El 90% de la

carnitina que tiene el organismo, se encuentra en las células del corazón y del músculo esquelético y en el líquido seminal.

¿Cuáles son sus funciones?

1. Quema grasas: al facilitar el transporte de los ácidos grasos a la mitocondria de la célula, donde son oxidados y transformados en energía, la L-carnitina facilita la combustión de las grasas reduciendo su acumulación en el tejido adiposo.
2. Mejora el rendimiento deportivo: al aumentar la captación del oxígeno y la producción de energía a partir de las grasas.
3. Evita el cansancio y la astenia: puesto que proporciona el sustrato energético a las células, sobre todo a las musculares, facilitando así que el organismo transforme en energía los nutrientes, y muy especialmente a las grasas.
4. Favorece la fertilidad: ya que, como forma parte de la composición del líquido seminal, se ha comprobado que a mayor presencia de L-carnitina en el semen, más movilidad tienen los espermatozoides, aumentando así sus posibilidades de fecundación.
5. Aumenta la libido: gracias al efecto vigorizante y energético que tiene en general y a la presencia de L- carnitina en el semen.

¿Cómo tomarla?

La L-carnitina se encuentra de forma natural en carnes, huevos, lácteos, cacahuetes, y levadura de cerveza. Pero se suele tomar en forma de suplemento dietético, en viales o cápsulas, sola o combinada con otras sustancias vigorizantes.

Sola, en viales en forma líquida: es muy adecuada para dietas de control de peso. Hay que tomar un vial de 1.500 miligramos al día.

En cápsulas, combinada con levadura de cerveza, ginseng, L-carnitina y L-ornitina y complejo B: es la forma ideal para deportistas, se toman 4 cápsulas de 500 miligramos al día.

Con maca y zinc: una combinación perfecta para hombres que quieran mejorar sus capacidades de reproducción, así como la libido.

Inyectables: esta combinación es perfecta para cuando hacemos una dieta de bajas calorías y no sentir apatía ni cansancio, se mezcla extracto de alcachofa al 2%, rutinel, y L-carnitina, y se inyecta intramuscular 2 veces en semana.

Es obvio decir que, para las ampollas intramusculares, las tiene que recetar un médico especialista e inyectar también un especialista.

La L-carnitina tiene la garantía de energetizar totalmente a la persona que la toma o se la inyecta, con lo que es difícil que mientras se aplique este complemento dietético nadie se venga a bajo.
Afortunadamente los grandes especialistas saben bien esto que estoy exponiendo y es difícil que en sus tratamientos de obesidad o reproducción, no esté este complemento dietético.

PURIFICAR EL ORGANISMO POR DENTRO Y POR FUERA

¿Para ponernos a punto, que debemos hacer?

Una vez cada cambio de estación sería lo ideal una buena puesta a punto, si no lo haces así, al menos una vez en primavera y otra en otoño, y cuando menos una vez al año, cualquiera de estos momentos puede ser el de ponerse a punto y hacer una buena depuración que nos vendrá bien para todo nuestro organismo.
Las preocupaciones, el estrés y las toxinas ambientales acarrean enfermedades y bajan las defensas. Si de vez en cuando procuramos liberarnos de ellas, podemos prevenir un envejecimiento precoz, perderemos un par de kilos, y la circulación sanguínea, la linfática y todas las funciones del organismo mejorarán.
Con una buena disciplina puedes emprendér éste plan en tu casa; pero si consideras que sola no podrás llevarlo a cabo, elige algún centro especializado en estos tratamientos. Puedes encontrar en los spas que encontrarás en tu ciudad o con los balnearios de localidades próximas.
Con cuidados especiales para rostro y cuerpo, el trato preferente a tus cabellos y, sobre todo, relajación apoyada con terapias de respiración, en poco tiempo podrás conseguir una higiene total de cuerpo y mente.
¿Si elijo la dieta en casa?
Si sólo dispones de un fin de semana, comienza el viernes por la tarde un Semiayuno, que continuarás el sábado y el domingo. Por la mañana bebe una infusión compuesta por cardo mariano, diente de león y alcachofera que te ayudarán a descongestionar el hígado, puedes agregarle cola de caballo y boldo si también quieres un mejor funcionamiento renal. Bebe un par de tazas y repite a media mañana.
Prepara un caldo vegetal y bebe 3 o 4 tazas a lo largo del día antes de las comidas. Durante el primer día tus comidas pueden consistir en batidos de fruta endulzados con miel o azúcar fructosa, a los que puedes agregar algún yogur natural desnatado. Los días siguientes continúa con cremas de

calabacín, calabaza o un puré de verduras con unas gotas de aceite de oliva. Puedes agregarle a todas las sopas algo de apio, que favorecerá la desintoxicación del hígado y los riñones. Ayúdate con extracto de alcachofa para limpiar el hígado. Se toma inmediatamente antes de las comidas, con medio vaso de agua o zumo.

Una de las formulas que más recomiendo en estos cambios de estaciones y que depuran muy bien, es la siguiente: Purga hepática: al acostarse la noche que la hace tomar medio vaso de aceite de oliva, medio vaso de zumo de limón juntos y además aparte un vaso de infusión de hojas de sen, tomarla a la hora de meterse en la cama. Hacerla una noche que al día siguiente no tengamos que trabajar, ya que por lógica iremos más veces al servicio y necesitaremos estar relajados y en casa.

¿Qué haremos para purificar la piel?

Para mantener una piel limpia, libre de impurezas, y para que los productos de tratamiento penetren hasta las capas más profundas y aporten brillo y juventud, es necesario repetir este programa 2 veces por semana:

Limpia el área facial con la crema de limpieza que corresponda a tu tipo de piel.

Procede a exfoliar, repartiendo bien el producto exfoliante y dando suave masajes en círculo, durante 5 o 6 minutos, por todo el rostro, sin tocar la zona de los parpados.

Aclara bien con agua tibia. Aplica una mascarilla descongestionante si tienes la piel acneica o reactiva, o una hidratante para todo tipo de piel. Déjala actuar tibia e inmediatamente ponte una buena crema hidratante.

No olvides utilizar a diario crema para los ojos; debes aplicártela con un suave tecleo desde el lagrimal hacia las sienes hasta su absorción total.

¿Otra forma de desintoxicar el cuerpo, no expone?

Prepara el ambiente con los colores que ayudarán a tu relax: azul, verde, violeta. Cambia las bombillas del cuarto de baño si es preciso o sencillamente utiliza velas de color y fragancia.

Antes de llenar la bañera con agua bien templada, hazte una exfoliación corporal con ayuda de una manopla suave. Humedece el cuerpo y frótate con suavidad la crema exfoliante corporal realizando pequeños círculos. Insiste en codos, rodillas, talones y plantas de los pies. Aclara el resto de exfoliante y llena la bañera de agua templada (a 30-34ºC), agrega sales de baño (drenantes y desintoxicantes) o aceites esenciales depurativos como el de enebro, orégano, pomelo o limón, y usa un gel natural de avena, salvia o tepezcohuite, con poder suavizante y reparador.

Relájate y disfruta del baño, pero no lo prolongues más de 30 minutos, baja la temperatura del agua unos minutos antes de salir de la bañera. Si puedes completar el ambiente con una música relajante, los beneficios del baño aumentarán de forma considerable. Sécate bien y aplica generosamente una crema corporal hidratante de avena o áloe vera, insistiendo en las zonas más secas.

¿Qué haremos para revitalizar el cabello?

El cabello está en constante renovación y por ello necesita un aporte continuado de nutrientes y, sobre todo, un organismo sin toxinas, una vida sin estrés y un equilibrio emocional. El cabello revela nuestro estado de salud en cada etapa de la vida y está sujeto a cambios hormonales. Por lo que hay que extremar los cuidados en la alimentación para que no le falten los nutrientes necesarios ni los cuidados externos imprescindibles.
Si tu cabello es graso, lávalo cada vez que sea necesario con un champú adecuado a base de bardana, espliego, genciana, romero y tomillo; son sustancias purificantes, antiseborreicas, calmantes y astringentes. Procura no frotar, ni irritar el cuero cabelludo, ya que al excitar la papila pilosa podrías provocar mayor secreción sebácea.
Si tu cabello es seco, es posible que necesites menos lavados; pero no olvides que la contaminación también daña el cabello, de manera que si vives en ciudades grandes lávalo siempre que sea necesario con champú suave y nutritivo a base de tusilago, manzanilla, milenrama y ortiga blanca.
Si tu cabello tiene caspa, lávalo con champús especiales que contengan centella asiática, bardana, espliego, hiedra, ortiga blanca, romero o tomillo, astringentes, antiseborreicos y tonificantes y no olvides a la hora de hacer el aclarado que el agua debe contener sal de mar o agua marina.
Presta especial atención a las mascarillas capilares; una vez por semana lava bien el cabello, y cuando hayas secado la humedad con la toalla, aplica la mascarilla y deja 10 minutos, para que sus principios activos sean más efectivos. Aclara con agua apenas tibia.
Mascarilla para el cabello muy graso, los cabellos grasos son los que más necesitan de cuidados depurativos y desintoxicantes. Si éste es tu caso, te irá muy bien hacerte una mascarilla con ésta mezcla: 2 cucharadas de arcilla verde o blanca con agua caliente hasta forma una pasta. Aplícate la preparación en el cuero cabelludo, deja que actúe durante 20 minutos y lava con champú para cabellos grasos. En el agua del último aclarado

agregar el zumo de 2 limones si eres rubia/o y 1 taza de vinagre de manzana, si eres morena/o, para que el pelo recobre el brillo.

¿Podemos hacernos nosotros las mascarillas faciales?

Con ingredientes que puedes encontrar en caso o en la tienda más cercana de productos naturales, puedes fabricar tus mascarillas faciales. Con pocos ingredientes y menos dinero, te aportarán los beneficios que deseas.

Mascarilla para todo tipo de piel. Mezcla 1 cucharada de papaya, otra de yogur, otra de leche, media de cebada (depurativa) en polvo y 1 cucharadita de miel. Aplica esta mascarilla sobre la piel del rostro limpia, dejando libre la zona de los párpados. Déjala actuar durante 10 minutos y retírala con agua tibia con ayuda de una esponja suave.

Mascarilla para cutis seco. Pon 1 cucharada de harina de avena fina (depurativa e hidratante) en un recipiente, agrega 1 cucharada de nata, media de aguacate y 1 yema de huevo. Mezcla todo bien y aplícate la mascarilla sobre el rostro limpio. Retírala con agua tibia después de 10 minutos.

Mascarilla para cutis graso. Haz una infusión de cola de caballo (depurativa) y tomillo. Déjala entibiar. Pon en un recipiente 2 cucharadas de arcilla verde y agrega la infusión hasta que resulte una pasta. Aplícate la mascarilla con ayuda de un pincel en todo el rostro, dejando libre la zona de los párpados. Retírala con agua tibia y una esponja pasados 15 minutos.

Mascarilla exfoliante y suavizante. Mezcla 1 cucharada de azúcar, 8 gotas de limón y media cucharada de aceite de almendras dulces hasta formar una pasta. Aplícatela realizando durante 3 minutos, pequeños masajes con las yemas de los dedos, siguiendo la musculatura. Retírala con una toallita humedecida en agua tibia.

¿Cómo relajarnos y depurarnos a la vez?

Si puedes disponer de un fin de semana fuera de casa, anímate a disfrutar de unas mini vacaciones de salud en un balneario, donde todo está preparado para ti. Dietas, baños de vapor chorros de agua, envolturas de fango, de uva o de chocolate; son tratamientos que proporcionan efectos antiestrés, activan la secreción de endorfinas y tienen acciones emolientes, remineralizantes, hidratantes y antienvejecimiento. Una suma de beneficios que dejan la piel preparada para recibir y aprovechar todos los tratamientos cosméticos.

También puedes solicitar un programa de masajes reductores, anticelulíticos, de reflexología o antiestrés. Aprovecha al máximo ese

retiro depurativo que puedes encontrar cerca de tu casa o en algún spas de tu ciudad.

CABELLO BLANCO

¿Por qué se nos pone el cabello blanco?

Lo más normal es que con el paso del tiempo el cabello canoso vaya adquiriendo un color pajizo amarillento, pero no en todas las personas sucede a la misma edad, lo normal es que las personas con la edad se les ponga el pelo canoso, pero también se ven muchas personas relativamente jóvenes y ello es por que la pigmentación del pelo la pierden.

La culpa es la falta de nutrientes especialmente vitaminas y minerales especiales, pero una vez que se tiene ya el cabello blanco lo que hay que hacer es mantenerlo con un bonito color blanco plateado:

Para conservar los blancos: vierte un puñado de flores de manzanilla o corteza de abedul en 1 litro de agua. Hierve 5 minutos, déjalo macerar 2 horas y después filtra. Utilízalo como última agua del aclarado después del champú.

Para conseguir un reflejo plateado o nacarado vierte 2 puñados de flores de aciano en medio litro de agua. Hierve 5 minutos en infusión 10 minutos. Filtra y utilízalo como última agua del aclarado después del champú.

El pelo (al igual que la piel) tiende a resecarse más que nunca en la menopausia. No olvides utilizar acondicionadores después del champú y aceites vegetales como el de jojoba o almendras dulces para hidratarlo, sobre todo en las puntas.

El mejor estilo es a tu aire, ya que no todos se pueden peinar lo mismo ni a todas las va el mismo corte, por eso es mejor que cada cual lo lleve a su aire.

Con un estilo y peinado adecuado, el cabello blanco o gris no tiene por qué envejecer. Incluso te puede gustar la idea de teñirte el cabello de rubio platino o blanco (con un corte moderno puede quedar muy sofisticado a cualquier edad). Pero si lo que quieres es conservar tu color y tapar las canas, no te quedará más remedio que teñirte con un tono más oscuro.

Tanto si quieres disimular como si decides cambiar tu look con un radical y moderno rubio platino, hazlo con los tintes naturales de herbolario Light (sin p-fenilendiamina), porque son igual de efectivos pero no producen alergia.

¿Qué hay de le leyenda de que no se debe arrancar las canas?

La leyenda de que por cada cana que te arrancas salen 7 es falsa. Lo que ocurre es que, una vez empezado el proceso de encanecimiento, raramente se detiene. El pelo volverá a salir del mismo folículo piloso donde no hay melanina, de modo que será cano como el precedente, en el mejor de los casos. En el peor, no volverá a crecer si el folículo se ha dañado.
¿Se pueden prevenir las canas?
Los cabellos se vuelven blancos debido al cese de la síntesis de melanina, el pigmento natural que le da color natural al cabello. La canicie es inherente a la edad y progresiva, empieza sobre los 30 años para generalizarse a los 60. Aunque como he comentado cada persona tiene su ritmo de ancanecimiento, según su herencia, algunos dermatólogos apuntan que aportando al cuero cabelludo elementos revitalizantes (vitaminas y minerales antioxidantes) se puede ayudar a fortalecerlo. Así el folículo piloso tiene más oportunidades de permanecer activo y conservar la capacidad de sintetizar pigmentos durante más tiempo. Encontrarás vitaminas y minerales antioxidantes en un producto natural de venta en herbolarios llamado Multivisor CUP, un suplemento dietético destinado a salvaguardar la salud del cabello.
Por todo lo expuesto anteriormente, se puede deducir que una persona que se alimenta correctamente y que ante todo le da importancia a sus nutrientes, es más difícil que se encanezca en su madurez, lo hará pero ello será en su vejez. También hay que contar con la capacidad que tiene cada uno para sintetizar esos pigmentos que son la clave de la falta natural del color al cabello.

CROMOTERAPIA

¿Qué es la cromoterapia?

La cromoterapia es una técnica terapéutica que utiliza luces de colores que se proyectan sobre diferentes partes del cuerpo humano con el fin de tratar ciertos desequilibrios físicos y emocionales. Resulta muy útil para tratamientos estéticos, ya que mejora la piel, atenúa las arrugas y mejora la celulitis.
Desde antes de hundirse el continente Atlante, hasta la India, pasando por Egipto o Grecia, podemos encontrar datos sobre el uso de los colores para la curación de la belleza.

En los templos egipcios existían salas de curación donde se aplicaban colores a través de cristales y gemas. La belleza de las sacerdotisas egipcias no se debía únicamente al uso de aceites y plantas medicinales, sino que aplicaban filtros de colores sobre su rostro para mantener una piel sana y libre de impurezas.

Fue en la India donde la cromoterapia adquirió su máximo esplendor. La aplicación de los 7 rayos cósmicos a través de gemas de colores aún perdura en nuestros días. Desde la India, la cromoterapia llego a Grecia, en concreto, a la ciudad de heliópilos (ciudad del sol), donde existía templo de curación con luz y colores similares a los egipcios.

Los colores poseen cualidades terapéuticas propias y actúan mediante su longitud de onda en las diferentes partes del organismo, lo que se conoce como fotobiorresonancia. Es algo parecido a los que ocurre cuando un músico afina su instrumento en una orquesta. Cuando hace vibrar una cuerda con una nota determinada, todos los instrumentos de la orquesta que se encuentren próximos a él vibrarán sin ser tocados. De igual manera, cuando aplicamos un color sobre la superficie cutánea de una persona, su longitud de onda actúa sobre las partes del organismo alteradas (desafinadas), restaurando su equilibrio energético (afinándolas).

Por lo que podemos decir que la cromoterapia es una técnica terapéutica que utiliza luces de colores sobre diferentes partes del cuerpo humano con el fin de tratar ciertos desequilibrios físicos y emocionales. Resulta muy útil para tratamientos estéticos, ya que mejora la piel, atenúa las arrugas y mejora la celulitis.

¿Podría hablarnos del tratamiento antiarrugas?

La cromoterapia puede ayudarnos a evitar en gran medida las arrugas, pero es muy importante que empecemos a tratarlas cuando se inician o, incluso, antes de que aparezcan. El tratamiento que propongo está indicado sobre todo para las arrugas de expresión. Este tipo de arrugas suelen aparecer sobre los 35 años, se manifiestan cuando reímos, gesticulamos o nos enojamos y desaparecen cuando relajamos la musculatura facial.

Conforme pasan los años, y si no se tratan, estas arrugas van dejando marcas en la piel. Por dicho motivo, el tratamiento más importante es su prevención.

Arrugas de reflexión y del entrecejo.

Estas arrugas se producen por la tensión del músculo frontal, encargado de elevar las cejas, y por laxitud del músculo piramidal, que tiene la misión de hacer descender la piel de los párpados.

El tratamiento: consiste en aplicar de forma bilateral durante 1 minuto una luz roja sobre el punto PC1, localizado entre las cejas, y una luz verde sobre el punto PC3, situado en el centro de cada una de las cejas.
Arrugas venusianas o patas de gallo.
Estas arrugas se producen por la tensión de los músculos cigomáticos que descienden el labio inferior y lo llevan hacia fuera y de los orbiculares de los párpados que cierran los ojos, así como por una laxitud del músculo frontal que eleva las cejas.
El tratamiento: consiste en aplicar bilateralmente durante 1 minuto luz roja sobre el punto PC3, situado en el centro de la ceja, y luz verde sobre el punto 2E (a unos 7 milímetros por fuera de la comisura de los labios), 2E (a unos 2 centímetros por debajo del reborde orbital inferior) y 2V (en el extremo interior de la ceja).
La arruga social.
Se produce como consecuencia de la tensión del músculo triangular de los labios, que hace posible que podamos descender la comisura de los labios, y de la hiperlaxitud del músculo que eleva el labio superior.
El tratamiento: consiste en aplicar bilateralmente durante 1 minuto luz roja sobre el punto 3E, situado en la inserción de la línea vertical que pasa por el centro de la pupila y la línea horizontal que pasa por la aletilla nasal, y luz verde sobre el punto 4E, localizado a unos 7 milímetros por fuera de la comisura de los labios.
La arruga del dentista.
Se produce por tensión del músculo orbicular de los labios, encargado de asegurar la movilidad de los labios, por laxitud del buccinador, cuya misión es llevar la comisura hacia atrás (rictus), y de los músculos elevadores del labio superior.
El tratamiento: consiste en aplicar bilateralmente durante 1 minuto luz roja sobre los puntos 4E (localizado a unos 7 milímetros por fuera de la comisura de los labios), 3E (situado en la inserción de la línea vertical que pasa por el centro de la pupila y la línea horizontal que pasa por la aletilla nasal) y 20 IG (en el sillón nasolabial), y luz verde sobre el punto 19 IG (situado bajo el orificio nasal).
La arruga jupiteriana.
Se produce por tensión del músculo cuadrado del mentón, que desciende el labio inferior y lo lleva hacia fuera, por lo que crea una hiperlaxitud del músculo orbicular de los labios, encargado de asegurar la movilidad de éstos.
El tratamiento: consiste en aplicar bilateralmente durante 1 minuto luz roja sobre el punto 19 IG, situado bajo el orificio nasal, y luz verde sobre el

punto 24 VC, que se encuentra por debajo del labio inferior, en el sillón mentolabial.
¿Qué color nos va bien?
El rojo, un color caliente y positivo, se utiliza en los casos en que debe incrementarse la circulación y el fluido sanguíneo, especialmente en el rostro, con lo que se mejora la textura cutánea.
El verde, tiene un efecto sedante, pues calma y relaja. También actúa como desintoxicante, por lo que resulta ideal para eliminar las impurezas de la piel, sobre todo si son consecuencia de una mala alimentación.
El naranja, es el color de la vitalidad, la alegría y la felicidad. En estética está indicado para revitalizar los tejidos y darle más brillo al rostro.
El azul, tiene un efecto refrescante y elimina el calor y la supuración. Resulta ideal su aplicación sobre esos pequeños granos infectados de pus que son tan antiestéticos.
El amarillo, tiene un efecto vigorizante sobre el organismo, revitaliza los tejidos cuando comienzan a deteriorarse. En el caso de problemas linfáticos, ayuda a drenar y a mejorar la circulación linfática.
El violeta, intensifica la capacidad intuitiva y espiritual de las personas. Se aplica para calmar los estados de ánimo. Es un color complementario en el tratamiento de la celulitis.

¿Cómo podemos hacer esto en casa?
Para poder aplicar correctamente los colores, se necesita tener conocimientos previos de cromoterapia y de acupuntura, ya que se aplican en los puntos de meridianos de la misma, además disponer de un material adecuado. Para uso doméstico, podemos adquirir o construirnos un pequeño instrumento con una linterna y una serie de filtros de colores. En algunas tiendas especializadas en venta de utensilios para terapeutas, lo podemos encontrar. También podemos consultar la Web www.cromoterapia.eu, donde se detalla el proceso de construcción, así como la forma de adquirir un equipo de cromoterapia.

¿Podemos hacernos una mascarilla de colores?

En efecto se puede hacer para mantener el rostro sano y unas piel suave, podemos aplicarnos la mascarilla de color 1 o 2 veces al la semana.
Utilizaremos 12 colores y seguiremos sus pasos:

1. Azul. Proyectar una luz azul durante 1 minuto en el entrecejo, en la zona conocida como tercer ojo, con el fin de relajar la musculatura facial. El color azul tiene un efecto sedante y su longitud de onda

normaliza la función epifisiaria, produciendo una sensación de calma.

2. Rojo. Proyecta una luz roja sobre el tercio superior de la frente, durante unos 3 o 4 minutos, para aportar energía al músculo frontal y evitar las arrugas de reflexión.
3. Amarillo. En la zona media de la frente, conocida como zona del intelecto, proyectaremos durante 3 o 4 minutos el color amarillo. Evitaremos de esa forma, las tensiones intelectuales y las preocupaciones del momento, que también pueden ser causa de arrugas frontales.
4. Violeta. Bañar con el color violeta durante 3 o 4 minutos el tercio inferior de la frente. El color violeta aporta paz y sosiego y potencia el efecto de relajación en la musculatura frontal.
5. Azul. Proyectar luz azul a ambos laterales de la nariz, hasta la comisura de los labios. Se trata de la zona correspondiente al estómago y a los intestinos. Muchas de las alteraciones cutáneas del rostro se deben a una mala digestión o a un problema de estreñimiento, y con este tratamiento se mejora el funcionamiento del sistema digestivo. La duración será de 3 o 4 minutos.
6. Violeta. Pasamos ahora a la parte superior de la nariz, correspondiente a los riñones y la zona linfática. Como en los casos anteriores, durante 3 o 4 minutos proyectaremos el color violeta. Una buena eliminación de líquidos y un correcto flujo linfático son imprescindibles para gozar de salud y belleza.
7. Violeta. Sin cambiar de color, pasamos a la zona de las bolsas situadas debajo de los ojos. Como en el caso anterior, también se trata de una zona renal y linfática, por lo que la trataremos del mismo modo.
8. Amarillo. La zona situada entre las cejas y los ojos también está relacionada con las áreas linfáticas superiores, pero en este caso proyectaremos el color amarillo durante 3 o 4 minutos.
9. Verde. Entre el labio superior y la nariz se encuentra una zona llamada de las obsesiones, que debe ser tratada con el color verde. Proyectar este color durante 3 o 4 minutos en esta zona ayuda a la eliminación de toxinas.
10. Rojo. En la zona posterior de las mejillas, la más próxima a los pabellones auriculares, se proyecta el color rojo durante 3 o 4 minutos. De esta forma aportamos energía y brillo al rostro.

11. Naranja. Utilizaremos el color naranja, durante el mismo tiempo, para tratar la zona anterior de las mejillas y los pómulos. Este color aporta alegría al corazón e ilumina el rostro.
12. Violeta. Otro paso consiste en proyectar durante 3 o 4 minutos el color violeta en el mentón, considerando la zona de la voluntad para reforzar y aumentar la confianza en si mismo.

Además de lo expuesto, considero que para tener una piel tersa y limpia es necesario tratarla desde dentro y, para ello, hay que hacer una alimentación muy sana y hacer limpiezas orgánicas cada cambio de estación como ya lo expuse en anteriores temas. No hay que dudar que los colores nos van ayudar mucho, pero la clave especial de nuestra salud en está en la alimentación nutriente.

EN PRIMAVERA ES UN BUEN MOMENTO PARA PONERSE A LA MODA BIO

¿Existen biotendencias para la alimentación?

Primero debemos saber que las sustancias químicas que se encuentran en muchos artículos de consumo habitual: alimentos, muebles, ropa, productos de limpieza, etc., pueden ser dañinos para la salud. Por ello cada vez son más los que se han pasado a la moda bio y comen alimentos procedentes de la agricultura ecológica y los que prefieren caminar a coger el coche, dar un paseo o encerrarse en un gimnasio o beber infusiones a tomar café, los que optan por los complementos dietéticos naturales en lugar de fármacos, los que recurren a las terapias en vez de a los tranquilizantes, y hasta los que apagan la luz para poner una vela. Éstos y otros muchos hábitos han desarrollado una moda global que pretende respetar y mejorar la vida (bio) de las personas y de la naturaleza.

¿Nos puede exponer las tendencias más ecológicas que hacen una vida sana?

Lo primero es la alimentación. La dieta es, para los humanos, la vía de exposición más importante a sustancias químicas acumulatorias que pueden provocar problemas de salud como cáncer, defectos congénitos, asma, alergias, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, etc. La mejor forma de evitar esos residuos químicos es decantarse por los alimentos bio. Aquí te presento lo último en cuanto a alimentos, suplementos naturales y demás extras de la mesa ecológica para que actualices tu despensa alimentaría.

ALIMENTOS ECOLÓGICOS.

Son los que están libres de pesticidas y contaminantes, y la tierra en que se cultiva no ha sido sobre explotada y los animales no han sido maltratados. También se conocen como alimentos orgánicos o ecológicos, y se pueden encontrar en tiendas especializadas en cultivos biológicos, y en sectores específicos de grandes superficies, dentro de sus supermercados hay una amplia gama de este tipo de alimentos: galletas, cereales, harinas, chocolates, pan, vinagre de manzana, tortitas de arroz, pasta, patés vegetales, mermeladas, frutas, verduras, cereales, miel, siropes, carnes, huevos, embutidos, leche, derivados de la soja y su legumbre, tales como leche, yogur, texturizados, tofu, yogur, etc., y muchos otros. Para conocerlos, debes cerciorarte que la etiqueta se lea: bioecológico u orgánico.
Tentempiés: barritas de sésamo bio, tortitas de arroz, palitos integrales.

¿Cuáles son los alimentos bioestrella?

El último grito en moda alimentaría es tomar alimentos integrales, naturales, pero que también sean bio. Tienen mejor sabor y son más nutrientes. Prepara tu menú bio: Bioscottes integrales con aceite de oliva.
-Para la ensalada: semillas de sésamo bio, vinagre de manzana, levadura de cerveza en copos bio.

1. Aperitivos: nachos naturales o con queso, patés vegetales (a las finas hierbas, de aceitunas, con champiñones, etc.), tostadas bio.
2. para sustituir la carne: proteína de soja texturizada, soja verde, roja, blanca, negra, en grano.
3. En el desayuno; leche de soja bio, yogur de soja, margarina de soja , galletas integrales, pan tostado bio, mermeladas de fresa o melocotón, copos de avena bio, mueslin bio.
4. Contra el estreñimiento: rizos de salvado bio, semillas de lino bio.
5. Para hacer pan y postres: harinas de arroz, avena, maíz o trigo bio.
6. En la merienda: chocolate fondant o con leche bio.
7. Para hacer sopa: cubos de caldo vegetal bio, caldo vegetal líquido bio, fideos finos bio.
8. En la paella: arroz integral bio.
9. Para hacer pasta: macarrones y espaguetis bio.

10. Nuevos cereales: mijo y quínoa bio.
11. Si necesitas adelgazar: sirope de savia de arce bio.

Lo más in de la compra verde. Hacer la compra es un placer, ya que más que una necesidad se ha convertido en un arte. Antes se recorría los pasillos del supermercado con rutina marcada y de manera mecánica, pero para descubrir los nuevos alimentos hay que dar un paseo por otras secciones antes no concurridas y tener mucha curiosidad. Para iniciarse en el club de la alimentación sana y ecológica, hay que empezar por la compra, por tanto toma nota de lo que está in y de lo que está out.
Los alimentos out son:
El exceso de carnes rojas y embutidos.
Grasa animal,
Pan blanco
Bebidas alcohólicas.
Zumos y refrescos con mucha azúcar.
Café y bebidas con cafeína.
Salsas y aliños muy grasosos (con grasas saturadas).
Chucherías, bollería, postres artificiales.
Tartas con mucha nata y siropes dulces.
Azúcar blanco.
Leche entera y los derivados lácteos con toda su grasa.
Cereales del desayuno con mucho azúcar y con sabores y aromas artificiales.
Detergentes, ambientadores y productos de limpieza tóxicos.
Aceites refinados pobres en nutrientes esenciales.
Alimentos enlatados con conservantes.
Verduras y hortalizas congeladas.
Comidas preparadas (listas para el microondas).
Snacks artificiales y fritos.
Bollería.

Los alimentos in son:
Leche y yogures de soja.
Tofu, hesitan, soja texturizada, carnita, y demás carnes vegetales.
Quínoa (el cereal con más proteínas).
Pan y cereales integrales.
Agua pura y con sabores.
Zumo bio con alto porcentaje de pulpa natural de fruta.
Arroz integral y arroz salvaje.

Aceite extra virgen de oliva, de soja, de girasol, de sésamo, de pepita de uva, de cártamo, etc.
Pastas integrales asiáticas de arroz o de soja.
Un 60% de verduras frescas en proporción al total de la compra y al ser posible ecológicas.
Pescados azules o blancos (1 o 2 veces en semana).
Germinados de soja, alfalfa, habas y otras oleaginosas.
Verduras y hortalizas frescas.
Infusiones de plantas medicinales.
Cereales sustitutos del café (a base de malta, cebada o achicoria, etc.
Frutas, frutos secos y galletas integrales para merienda o postre.
Azúcar moreno o fructosa.
Yogures desnatados y leches fermentadas (Probióticos).
Copos de cereales y mueslin integrales.
Productos de limpieza ecológicos, libres de sustancias contaminantes.
Libros sobre dietética moderna, salud y guías sobre alimentos nuevos y sus propiedades dietéticas y nutritivas.
Algas frescas, desecadas o en comprimidos (nori, kombu, arame, agar-agar, hiziki, etc).

Sólo pueden llamarse bio los productos que han pasado un control y obtenido un certificado del organismo regulador. Por lo que debemos leer bien las etiquetas de los productos y haremos muy bien en hacerlo.
La mesa más ecológica.
Además de lo que entra por la boca, la mesa puede ser más ecológica según lo que entra por otros sentidos como la vista, el tacto y el olfato. Así se prepara una mesa ecológica:
Limpiar con productos ecológicos: tanto la mesa como la vajilla deben lavarse y limpiarse con productos libres de agentes tóxicos, porque estos contaminantes pueden entrar en el organismo por la boca, al olerlos o al tocar los objetos (ya que la piel lo absorbe todo).
Usar servilletas de tela. En casa, utilizar servilletas de tela para cada persona (se puede guardar con servilleteros que las identifiquen y lavar una o dos veces a la semana), ya que eso ahorra considerablemente el consumo de servilletas de papel y la consecuente devastación de árboles. El uso de las servilletas de papel debería reservarse sólo para reuniones grandes.
Adornar con flores. Poner flores naturales en la mesa da un toque alegre y natural a nuestras comidas. Mejor si son flores aromáticas que neutralizan

las emociones y facilitan la digestión como, por ejemplo, rosas, jazmín, lirios o nardos.
Eco decoración. La presentación de los platos también es importante. Puedes utilizar frutas o verduras frescas, o espolvorea con especias de colores. Incluso el mantel o los posavasos pueden tener motivos florales, frutales, de hojas, etc.
Un toque aromático. Pon una gota de aceite esencial de canela, pomelo o limón, por ejemplo, en el mantel o en las servilletas para despertar los sentidos a la vida sana y natural.

Ante todo es necesario querer cambiar, un buen cambio de hábitos, dejar costumbres rancias y tóxicas que hacen que nos pongamos enfermos, visitar la naturaleza siempre que se pueda y sentirse en ella como en casa.

MUÉVETE MÁS POR LO URBANO

¿Cuándo no hacemos ejercicio que nos sucede?

En nuestro día a día, pasamos muchas horas sentados en el coche, la oficina, en la mesa a la hora de comer, en el sofá viendo la televisión, en el bar para conversar, etc. Te propongo una plan para moverte más y evitar las consecuencias del sedentarismo, ya sea saliendo a pasear o correr por los parques o senderos próximos a tu ciudad o por la misma donde tendremos muchas oportunidades de hacer ejercicio. Con ello no sólo te pondrás en forma, sino que evitarás contribuir a la contaminación atmosférica de tu ciudad.
Mantén el coche sólo para esas ocasiones que es necesario. Procura ir andando a los sitios siempre que puedas. Si las condiciones metereológicas lo permiten, es mejor dejar el coche aparcado e ir andando al trabajo, al mercado o simplemente a comprar el periódico. Si las distancias son muy largas, puedes coger el autobús o metro si tu ciudad lo tiene, porque te aproxima al lugar, pero procura bajarte una o dos paradas antes de llegar y as a pie el recorrido siguiente. Para acostumbrarte a este hábito sólo necesitas ser metódico, despertarte un poco antes cada mañana y salir con ese tiempo de más a la calle.
Al ser posible cuando tengas que coger un ascensor, procura evitarlo y subir andando los pisos que tu puedas, es una forma de ejercitar el cuerpo y activar tus vértebras, tanto las de la columna como las de tus rodillas y tobillos. En el trabajo se aeróbico y tonifícate, es decir, no pidas que te lo

traigan todo, levante y buscalo tú, haz lo más movido el tiempo de tu trabajo y no estés constantemente sentado detrás de tu mesa; haciendo esto sus resultados serán positivos si te empeñas en hacerlo cada día, de lo contrario si lo haces días esporádicos, sólo obtendrás agujetas y mal estar.
Modera las horas que te estiras en el sillón para ver la televisión, también cuando te tumbas después de las comidas, ello promueve el sedentarismo. Para aprovechar estos momentos de relax y darle un verdadero empujón de energía al cuerpo, es mejor que te salgas a la calle y te des un paseo, haciendo algunos descansos para disfrutar del paisaje especialmente si los mismos son por un parque y si es así, aprovecha y haz algunos estiramientos.
En ocasiones es bueno plantearse visitar a la familia o a los amigos e ir caminando hasta sus casas y siempre que ellos vivan dentrote tu barriada es posible hacerlo, pero si no es así, aprovecha para bajarte una o dos paradas antes como ya te exponía y recorre a pie lo que te falta, de paso, estrechar la amistad con las personas más queridas, y eso si, no te hagas pesado nunca en esas visitas, recuerda que tu objetivo principal es caminar y moverte tu cuerpo para que esté activo, así las caminatas te relajarán y te prepararán paras disfrutar de un buen descanso.
Tanto si eres mujer como hombre, una buena forma de activar el cuerpo es ponerse al día con las labores del hogar. Es una buena forma de moverse sin salir de la ciudad, y ni tan siquiera de casa, las labores del hogar se deben hacer con entusiasmo y minuciosidad.
Siempre si nos lo proponemos hay algo que hacer en casa: limpiar, lavar ropa, quitar el polvo, regar las plantas, barrer, pasar el aspirador, fregar, repasar la ropa, planchar, etc. Y todo ello hecho con ganas y entusiasmo y un poco de música, hacemos que el movimiento no sólo sea exterior, sino también interior.
Date un paseo cada día al salir del trabajo. Aunque no sea necesario, imántelo como norma, acostúmbrate al menos cada día 15 minutos al salir de tu trabajo, al finalizar la caminata dirígete al coche y regresa a casa. Ésta es una forma de pasarlo bien y disfrutar más de la ciudad en la que vives y procura dejar en la calle los problemas que se acumulan durante el día.

¿Qué otras cosas nos puede recomendar?
Dependiendo de la edad que tengamos, podemos pensar en apuntarnos a un gimnasio y hacer ejercicios dirigidos por el monitor, pero hay que estar acostumbrados y ser muy disciplinados, por otra parte, existen en todos sitios piscinas térmicas que se hacen dentro de ellas acuagin, es una forma

de hacer deporte dentro del agua, ya que los movimientos en el agua se hacen con mucha más facilidad y no cuestan trabajo, por lo que está muy indicado en personas mayores especialmente que les cuesta mucho los movimientos articulares.

Otra forma es hacer bicicleta estática, unos 20 minutos cada día y a la velocidad y marcha que sea con arreglo a tu edad, es importante para mantenerse en equilibrio orgánico perfecto.

Mentalízate de que el sedentarismo no es bueno, acuérdate cada día de hacer ejercicio y si además puedes ayudarte con el gimnasio, la piscina o algún otro deporte, no dejes de hacerlo. Pero también puede que a ti lo que te guste sea el baile, de esta forma se consigue lo mismo que con el deporte y puede que sea lo que tú necesitabas para sentirte a gusto y juvenil. No olvidemos que el baile es uno de los deportes más completos y que hace que el organismo entero esté despierto y creando endorfinas.

¿Qué nos recomendaría tomar como ayuda?

Especialmente y si son mayores el germen de trigo es uno de los antioxidantes más importantes y no olivedemos que todos necesitamos antioxidantes, pero especialmente los mayores.

El germen de trigo es la fuente natural más rica en vitamina E, por lo que resulta un excelente alimento rejuvenecedor y antioxidante para el organismo. Por tanto es una lástima no incluirlo como ingrediente habitual en muchas recetas cotidianas. Además de añadirlo a la harina de los pasteles y rebozados, a las cremas de legumbres o verduras, a los yogures solos o con frutas, a las macedonias y ensaladas, y por supuesto a la masa del pan y de las pizzas caseras, ten en cuenta que que el añadido del germen de trigo a estos alimentos que te expongo, lo único que haces es enriquecerlo y ingerir a la hora de comer un excelente antioxidante. No te preocupes por el sabor que el germen de trigo le dará a estos alimentos, ya que lo único que hará será darle sabor a trigo completo y eso nos gusta a todos.

QUE CONTIENE.

Ácidos grasos esenciales como el linoleico y alfalinoléico (omega3), vitaminas E, A, D y K además de varias del grupo B (incluidos folatos), minerales (fósforo, magnesio, hierro), enzimas antioxidantes como la superoxidodismutasa, y octacosanos (una sustancia que aumenta el redimiento de los atletas). Además es la vitamina del corazón y todo el sistema cardiovascular, también es la vitamina del riñón y de la póstrata y especialmente de los órganos reproductores ya que sin ella no se podría engendarar hijos.

Por lo mismo, se impone adoptar el germen de trigo en nuestra cocina y aplicarlo en prácticamente todos las comidas que hagamos, mejoraremos su sabor y nos beneficiaremos de sus grandes propiedades.
Otros alimentos dignos de tener en cuenta, especialmente si somos mayores es el yogur y si el mismo es biolactífulus mucho mejor, los alimentos fermentados de los lácteos son muy ricos en probióticos y ello hace que nuestro aparato digestivo funcione mucho mejor.
Acostúmbrate a elegir tus alimentos de origen integral, los alimentos refinados introducen en el organismo radicales libres que son oxidantes, por lo mismo hay que elegir los alimentos integrales, tanto el pan, las pastas, la azúcar etc., deberemos comerlos de forma integral y no refinados. Aplicar en sentido común para hacer una alimentación integral y mediterránea española, ya que está demostrado que esa forma de comer es la mejor del mundo.

MASAJE NUAD O TAILANDÉS

¿Este masaje es muy diferente a los que ya conocemos?

Realmente tiene partes que nos pueden ser familiares en el masaje y otras que son desconocidas para los occidentales, ya que este masaje ha sido una creación oriental y que ya lo aplicaban en los templos budhistas desde hace siglos, ahora extendido con éxito en nuestro país, podemos decir que tiene las propiedades de estimular los mecanismos de autorregulación y curación del organismo, llevando a cuerpo, mente y espíritu a un estado de armonía y equilibrio.
Hasta hace pocos años los tratamientos mediante Nuad o masaje tailandés se practicaban exclusivamente en los templos budhistas, como una forma de conectarse con el universo, así como un acto de compasión y generosidad hacia los seres humanos.
Pero con la difusión del budhismo por Occidente y el interés del gobierno tailandés por rescatar y promover las terapias tradicionales de su país, el masaje Nuad se ha convertido en una de las terapias orientales más divulgadas por Occidente. El gran éxito que ha tenido este tipo de masaje, sobre todo en Europa y Estados Unidos, se debe seguramente a que compagina los tratamientos físicos con los espirituales.
¿Entonces es un tratamiento integral?
En realidad el Nuad no es un masaje en el sentido occidental de la palabra, ya que el Nuad Bo-Rarn forma parte de lo que se conoce como las cuatro

ramas de la medicina tailandesa: Las hierbas medicinales, la dieta, las prácticas espirituales y las técnicas corporales. En la tradición terapéutica tailandesa, el igual que la mayoría de las culturas orientales, al hablar de salud no sólo se tiene en cuenta el plano físico del ser humano, sino la integración de éste con otros planos más sutiles: el emocional, el mental y el espiritual.

Las presiones y estiramientos estimulan los canales energéticos provocando un efecto relajante o estimulante.

En consecuencia, el propósito del Nuad Bo-Rarn no es simplemente el de solucionar los problemas que puedan manifestarse en el plano físico de una persona, sino llevar a su cuerpo, su mente y su espíritu a un estado de armonía y equilibrio, creando el espacio y el tiempo para que los mecanismos de autocuración del cuerpo se pongan en marcha.

¿Cómo se realiza?

Una sesión de masaje Nuad se desarrolla de una manera relajada, en el suelo, sobre un futón o una colchoneta cómoda. Suele durar entre 1 y 2 horas, estableciendo un diálogo interior entre dador y preceptor, cuya finalidad principal es alcanzar el bienestar y restablecer el equilibrio.

Antes de comenzar, la persona que va a practicar el Nuad Bo-Rarn empieza con una puja, es decir un momento de silencio interior y meditación, con el fin de percibir el flujo energético. Armoniza su respiración para adquirir el prana, creando así un canal de comunicación sutil que facilita que las fuerzas de autosanación se pongan en movimiento. Mientras tanto, la persona que va a recibir el Nuad permanece completamente vestida con ropas de fibras naturales y holgadas, reposando sobre el suelo cómodamente en una colchoneta o futón. No son necesarios aceites, lociones ni cremas durante el tratamiento.

Las técnicas de manipulación corporal que se utilizan en el Nuad son muy variadas incluyendo presiones con las palmas de las manos, los dedos, los antebrazos, los codos, las rodillas o los pies, y se efectúan de forma rítmica, siguiendo la pauta respiratoria de quien lo ejecuta.

Las presiones comienzan a partir de los pies y van ascendiendo lentamente por todo el cuerpo.

Se trata de un movimiento rítmico, casi hipnótico, que se acompaña con distintas y variadas formas de estiramiento corporal. El receptor adopta posturas que son muy similares a las asanas del yoga y que hacen que también se conozcan al Nuad Bo-Rarn como yoga asistido o yoga para perezosos. Estos estiramientos, que son visualmente muy atractivos y que muchas veces se ejecutan como una lenta y estilizada forma de coreografía entre terapeuta y paciente, junto con las distintas técnicas de presión

mencionadas, induce a ambas personas a un estado de unidad, conexión, relajación y percepción profundas.

¿Luego el Nuad es bueno para el cuerpo y la mente?

Todas estas presiones y estiramientos tienen como finalidad producir cambios físicos y energéticos, ya que estimulan los llamados canales sen en la tradición tailandesa, que no son otra cosa que los conocidos "meridianos" de la acupuntura tradicional china. Del mismo modo se aplican presiones sobre los puntos marma (puntos de acupuntura) situados en dichos canales energéticos.

No existen limitaciones de edad para obtener beneficios del Nuad Bo-Rarn, que básicamente produce en quien lo recibe una profunda relajación y una sensación de liberación de las tensiones y el estrés acumulados en el cuerpo. Es muy efectivo en el tratamiento de contracturas musculares y tensiones crónicas o agudas, aunque también, por su efecto estimulante sobre el cuerpo y el sistema energético en general, puede proporcionar alivio de los síntomas de otras enfermedades.

¿Para quién es especialmente útil?

Para los atletas. En algunos países occidentales se está utilizando el masaje Nuad en la preparación de los atletas de élite, ya que una de las claves para un buen rendimiento deportivo es la flexibilidad del cuerpo. Mantener una musculatura con total equilibrio entre los grupos antagonistas es una condición que hasta los más entrenados atletas no alcanzan. Incluir el masaje tradicional tailandés como parte de su entrenamiento ayuda a los deportistas a alcanzar estos ideales que le permitirán realizar entrenamientos más intensivos reduciendo el riesgo de lesión.

También es bueno, para personas con desgaste físico y mental. El Nuad es muy útil también para los que sufren un desgaste físico o mental prolongado. Con este terapia se contribuye a incrementar la flexibilidad y el rango de movimientos corporales, a eliminar dolores de cabeza, musculares y articulares, a mejorar la postura, a equilibrar el funcionamiento del sistema nervioso, a incrementar el nivel de energía, a estimular la circulación sanguínea, el drenaje linfático y de los órganos internos y la liberación del estrés, angustia o problemas emocionales.

¿Qué orígenes tiene el Nuad en oriente?

Según la tradición, el iniciador del masaje Nuad fue un médico llamado Jivaka Komalaobat (Shivago), amigo del Budha, quien asistía a sus seguidores para facilitarles la salud física y la capacidad de meditación por medio de esta disciplina corporal. Con el tiempo, Shivago se habría trasladado a Tailandia, donde difundió esta técnica por todo el país.

Durante 2.500 años las técnicas del Nuad se han venido transmitiendo oralmente, de maestro a discípulo, hasta nuestros días.

Los diferentes nombres que se le han dado a este tipo de masaje, es bueno conocerlos: Nuad Bo-Rarn o Nuad Phaen Boran, masaje tailandés, yoga tailandés masaje thai y masaje medicinal tailandés son algunos de los nombres con los que se conoce el masaje tradicional que se ha venido practicando durante siglos en Tailandia. A pesar de todas esas denominaciones populares, según el lugar donde se practica, el nombre original es el de Nuad Bo- Rarn. Nuad significa tocar con la intención de aliviar o sanar, mientras que BO-Rarn es una deformación de la palabra sáncrita Purana, que se aplica dentro del budhismo a todo aquello que es antiguo, sagrado y reverenciado.

Con la práctica de este masaje, podemos tratar muchas enfermedades musculares y tensionales, además de todas las emocionales, por ello es importante que si puedes asistir a un centro o spar donde te pueda aplicar el Nuad, no lo dejes de poner en práctica y aprovéchate de sus beneficios.

Si estas en este tipo de onda energética, también es normal que te preocupes por como estas en el nivel espiritual. Según la tradición oriental, cada vez que nos enfermamos, se ha creado en nuestro organismo un vació de energías positivas y se ha apoderado del mismo las energías negativas, con lo que nuestra espiritualidad se viene a bajo y no estaremos preparados para que las defensas orgánicas puedan eliminar la enfermedad por si solas, cuando ello sucede, es urgente reequilibrar esas energías que dan paso a que nuestras defensas especiales estén en alerta percepción para eliminar lo negativo; es por lo que los orientales siempre dicen que debemos vivir al día, es decir, que los problemas y preocupaciones de ayer, como ya pasaron no sirve de nada estar pensando en ellos, ya que para lo único que sirven es para dejarnos sin energías positivas, lo mismo sucede cuando estamos ilusionados en crear nuestro futuro, hacemos miles de conjeturas y imaginamos todos los parabienes que queremos para nosotros, luego cuando llega el momento, todo sucederá como esté escrito y no como nosotros los hemos imaginado, por lo tanto, esto también hace que gastemos toda la energía positiva y nos quedemos vacíos, es por ello que entre las prácticas del Nuad, se nos recomiende vivir al día y al ser posible de momento en momento, para que la energía se mantenga con toda la positividad posible en nuestro organismo.

Observemos que cuando estamos positivos, todo nos sale mejor o bien, y al contrario, cuando estamos negativos, todo nos sales mal, por ello es urgente hacer caso a lo que se nos aconseja por los técnicos terapeutas orientales, vivir de momento en momento.

Potencia tu espiritualidad, haz que tu mente se despierte creando en tu corazón la verdadera conciencia que siempre esta dispuesta a ayudar a sus semejantes, ya que ello, te aportará una gran cantidad de energía positiva, para el bien de tu salud orgánica.

LIBERA TU TENSIÓN EMOCIONAL CON TAPPING

¿Qué es el tapping?

En la década de 1970, el renombrado psicólogo californiano Roger Callahan fue el primero en demostrar la técnica del tapping, lo que él llama thought field therapy (terapia de los pensamientos), y otros llaman técnicas de liberación emocional. Esta terapia consiste en pensar en algo que te perturba o te duele a la vez que estimulas con los dedos unos puntos específicos de acupuntura. De manera inmediata sentirás un profundo alivio.
No hay que confundir el tapping del que estamos hablando con una técnica para tocar la guitarra que recibe el mismo nombre.

¿La verdad es que si tiene esos poderes terapéuticos tan rapidos podríamos decir que el tapping es milagroso?

Las emociones negativas, por muy pequeñas que sean, se mueven dentro del organismo como vagabundos sin hogar buscando quién les pueda ayudar. A veces se esconden dentro de un órgano o músculo, haciendo que éste enferme, y a veces hacen que desarrollemos miedos o fobias. La técnica del tapping consigue sacar la emoción de donde se encuentra y llevarla al lugar que le corresponde para que sea resuelta y superada. De este modo, deja de tener efectos contraproducentes. Éste es el milagro del tapping, cuyos efectos se basan en la teoría de que todos los desequilibrios emocionales son de origen energético. Por lo tanto, estimular el movimiento de la energía dentro de los meridianos de acupuntura del cuerpo mientras piensas en aquello que te atormenta hará que estas emociones negativas sean liberadas.
¿Cuáles son las emociones más comunes?
Fobias, traumas, miedos, situaciones estresantes que vives en el momento actual, ansiedad, depresión, adicciones, tristeza, conflictos internos, indecisión, problemas de aprendizaje, dolores de cabeza, dolores

musculares y articulares crónicos, problemas respiratorios, asma, insomnio, etc.

¿Cuáles son los puntos de tratamiento?

Descubre cómo una técnica sencilla y eficaz como el tapping puede curar miedos y tramas que provocan desequilibrios emocionales (ansiedad), energéticos (cansancio, insomnio) e incluso físico (dolores de espalda, de cabeza, etc.).
*Puntos de tratamiento. Los puntos de acupuntura que se utilizan en el tapping están en la cara, cabeza y pecho, lo más importantes son:
17 VB: en el centro de la parte superior de la cabeza.
23 TR: donde terminan las cejas.
1 V: en la raíz del ojo, cerca del lagrimal.
1 VB: donde termina el ojo, justo debajo de 23 TR.
1 E: sobre el hueso que está debajo del ojo, en la misma línea de la pupila.
19 ID: delante del trago de la oreja.
27 VG: el punto central entre la nariz y el labio superior.
24 VC: el punto central entre el labio inferior y el mentón.
17 VC: justo en el centro del pecho entre los dos senos, sobre el esternón.

Si tenemos conocimientos de acupuntura, veremos que son puntos muy fáciles de reconocer ya que se utilizan mucho, pero si no tienes ni idea de cómo funciona la acupuntura, también lo puedes hacer guiándote por los detalles de donde se encuentra anatómicamente cada punto, ya que no es nada difícil localizarlos y utilizarlos, ya que todo lo que tiene que hacer es dar golpecitos en tandas de 10 en esos puntos y a la vez pensar en el problema que le está sucediendo, y aunque parezca mentira, se sorprenderá de los buenos resultados que da el tapping.

¿Cómo practicarlo?

Dependiendo de la gravedad del problema y el tiempo que lleva dentro de ti, puede ser que tengas que practicar tapping durante meses o que con una sola vez sea suficiente. Pero normalmente es necesario practicarlo 2 veces al día durante semanas o meses. Hazlo de la siguiente manera hasta que desaparezca tu problema:
Ponte en la situación. Cierra los ojos y piensa en aquello que te perturba, si es algo del pasado, imagínate todos los detalles como si estuvieras

viviéndolo en ese instante. Y valora la sensación del 0 (bienestar) al 10 (malestar).

reequilibra tu sistema energético. Comienza a dar golpecitos con las yemas de los dedos índice y corazón de tu mano dominante (derecha si eres diestro o izquierda si eres zurdo) sobre uno de los puntos de acupuntura que te he expuesto, o haz una secuencia dando 10 golpecitos en cada punto, a la vez que piensas en tu problema o dolor. La terapia será eficaz si además construyes una frase que comience de la siguiente manera: "Me acepto tal como soy con…, (nombra el problema en cuestión), y la repites en voz alta un mínimo de 10 veces seguidas.

Valora los resultados. Vuelve a pensar en la situación que elegiste al comienzo, aquella que te provoca estrés o dolor, y valora cómo te sientes del 0 al 10.

Si la valoración es ahora más baja que el inicio, la terapia está funcionando, así hasta que llegues a la sensación 0.

En el caso del que el dolor desaparezca de un lugar y aparezca en otro, cabe pensar que existen varios problemas que están relaciona entre sí. Debes repetir la terapia hasta que el dolor desaparezca por completo.

Si no hay diferencia en la valoración, es posible que exista un reverso psicológico. Es decir, puede ocurrir que inconscientemente no quieras curarte. En este caso, golpea los bordes internos de las manos (con las palmas hacia arriba) una contra otra mientras dices 10 veces en voz alta: Tengo confianza profunda y total en mí mismo. Vuelve a intentar la terapia, y si aún no te funciona, busca otras palabras para describir la situación, sensación o problema, ya que la eficacia de la técnica depende en gran medida de que se repita aquellas palabras capaces de disparar las respuestas emocionales deseadas.

¿Cuáles son las afirmaciones positivas y negativas?

El lado izquierdo del cráneo acepta órdenes positivas y el derecho las negativas. Por lo que puedes fijar información positiva como "dormiré", "adelgazaré", soy feliz", "Aguantaré", "Seré valiente" o superaré el miedo de…, dando golpecitos con las yemas de los 4 dedos de la mano alrededor de la zona detrás de la reja izquierda, y las afirmaciones negativas como "no gritaré", "No estaré triste", "no fumaré", o no tendré miedo" dando golpecitos con las yemas de los 4 dedos de la mano alrededor de la oreja derecha.

Esta terapia es de eso que a veces no lo creemos cuando con tanta rapidez vemos resultados positivos de casos que llevan en nosotros meses, años e

incluso toda la vida. Lógicamente a medida que el caso sea más crónico, tendremos que esperar más tiempo para sentirnos en la sensación 0 de bienestar

INTERPRETAR ANÁLISIS

¿Cómo podemos interpretar un análisis?

Para la gran mayoría de pacientes, los resultados de los análisis de sangre o de orina son un enigmático jeroglífico. El médico valora los resultados obtenidos en ellos, pero una vez que llegamos a casa, los miramos y nos preguntamos ¿Qué querrá decir esto?, ¿y qué significan que aquí salgo del rango normal?

Aquí tiene las claves para interpretarlos.

Los análisis de sangre y orina son unas de las pruebas más importantes para que el sanitario efectúe el diagnóstico del estado de salud de una persona. Los análisis se pueden llevar a cabo con múltiples finalidades: bien de modo rutinario, haciéndolos cada cierto tiempo para valorar el estado general de salud del paciente; bien para confirmar o descartar posibles problemas de salud a partir de síntomas expuestos por el paciente; o bien para seguir la evolución de una enfermedad o problema de salud: diabetes, enfermedad renal, hipertrigliceridemia, infecciones y un largo etc.

Ante un análisis de sangre y/o de orina debe tenerse claro el porqué de ese análisis concreto, pues no tiene sentido medir los triglicéridos, por ejemplo, en una persona que acude a consulta por fatiga y debilidad general. Los valores obtenidos han de ser valorados y confrontados con análisis anteriores efectuados si es que se disponen de ellos, pues no es lo mismo valorar un nivel alto de colesterol cuando 6 meses atrás los niveles eran muy altos, o eran más bajos.

Asimismo, hay personas que tienen una predisposición genética a tener unos niveles altos o bajos de determinado parámetro, por lo que en una misma persona un resultado alto en un parámetro concreto podría ser signo de una dieta que debe ser corregida para prevenir futuros problemas de salud, o ser catalogados como normal.

¿Qué hacer el día del análisis?

Durante las 10-12 horas previas a la realización del análisis, el paciente debe mantenerse en ayunas, pues la ingesta de alimentos alteraría los

resultados del análisis y éstos además fluctuarían según la composición de la ingesta. Por ello, los análisis se deben realizar por la mañana poco después de que el paciente se haya despertado. Es la mejor forma de que éste se haya mantenido durante ese espacio de tiempo en ayunas, y es conveniente que la cena del día previo no sea muy copiosa, pues puede alterar el resultadote determinados parámetros como los triglicéridos. Si es posible, es mejor ir acompañado el día del análisis, y si el paciente es propenso a marearse, resulta recomendable que lo comunique a la enfermera para efectuar el análisis tumbado y prevenir posibles caídas con el peligro que éstas conllevan. Si una vez realizado el análisis el paciente siente mareo, es mejor que se lo diga también a la enfermera antes de levantarse. Una vez hecho el análisis y si nos encontramos bien, ya podemos irnos a desayunar.

¿Una vez que ya tenemos los resultados qué?

La sangre está compuesta básicamente por dos partes: células y un líquido que se halla entre ellas que se llama plasma. El análisis básico consta también de dos partes: el hemograma en el que se recuenta el número de los diferentes tipos de células y la bioquímica en la que se estudian los parámetros como la glucosa, ácido úrico, grasas, hierro, etc.

Veamos qué significado tiene cada uno de los parámetros recogidos en un análisis básico.

HEMOGRAMA

Hematíes: valor normal: 3,8-5,4 X 10^{6}/ul (1.000 ul= 1 ml).

Son los glóbulos rojos encargados de transportar el oxígeno inhalado a todas las células y de recoger de éstas el dióxido de carbono para su eliminación al exhalar el aire.

Tabaquismo, insuficiencia respiratoria y vivir en lugares de mucha altura a nivel del mar suelen causar niveles por encima de lo normal. Un nivel bajo de hematíes da lugar a la anemia. Ésta puede estar producida por pérdidas de sangre, proceso quirúrgico reciente o diversas patologías y enfermedades. La falta de hierro, vitamina B_{12} y ácido fólico es otra de las posibles causas de la anemia; en estos casos, se soluciona llevando una dieta rica en el nutriente deficitario que ocasiona el problema.

MEJORA CON:

Alimentos ricos en hierro: legumbres, carne, cereales integrales. Se recomienda combinar estos alimentos con otros ricos en vitamina C como:

kiwi, cítricos o pimientos, por ejemplo, porque de esta forma se favorece la absorción intestinal del mineral. También se fija bien con el oligoelemento de cobre.

Alimentos ricos en fosfatos: levadura de cerveza, alimentos de hoja verde (lechuga, endibia, escarola, espinacas), germen de trigo, legumbres, granos o cereales integrales. También se puede tomar suplementos vitamínicos de ácido fólico.

Alimentos ricos en vitamina B_{12}: está ausente en algunos alimentos vegetales, aunque la soja el mijo etc. Lo contienen en buena cantidad, y si se encuentra en el hígado, los riñones, las sardinas, ostras, mejillones, conejo, palometa, etc.

LEUCOCITOS.

Valor normal: 4.500-10.600/ml.

Son los glóbulos blancos o células de defensa de nuestro organismo. Son los que defienden ante infecciones.

Dentro de ellos hay varios tipos, en orden numérico decreciente tenemos neutrofilos, linfocitos, monolitos, eosinófilos y basófilos. En el análisis suele aparecer su valor numérico y el porcentaje de cada uno de ellos con respecto al total. Puede estar aumentado el nivel de leucocitos por consume de ciertos medicamentos como la heparina y por infecciones, quemaduras o enfermedades inflamatorias. Niveles bajos se pueden deber a consumo de ciertos medicamentos (por ejemplo, antibióticos), enfermedad renal o hepática, fallo en la médula, etc. La alteración en el nivel de cada uno de los tipos de leucocitos se deben a causas concretas.

MEJORA CON:

Hay muchos nutrientes que están implicados en nuestras defensas: la vitamina C que, como ya hemos dicho, se encuentra en las frutas (especialmente en los cítrico) y verduras. La vitamina A está implicada en el mantenimiento adecuado del numero de linfocitos, y se encuentra en los alimentos vegetales en forma de provitamina especialmente en el betacarotenos que se encuentra en: zanahorias, pimientos rojos y verdes y en todas las hojas verdes oscuras de las verduras, así como el las frutas de color naranja o rojo. También los encontramos en los productos animales como: hígado, pues se acumula ahí presente el retinol, que es el precursor de esta vitamina en forma animal. Los minerales de hierro, zinc, cobre o

selenium, aportan su fijación. El tomillo, el escaramujo son plantas de comprobado efecto potenciador del sistema inmunológico, así como la jalea real y la equinàcea

HEMOGLOBINA:

Valor normal: 12-16 g/dl.

Es la proteína que se encuentra en los glóbulos rojos y que se encarga de fijar el oxígeno y el anhídrido carbónico para transportarlos por el torrente sanguíneo hacia y desde todas las células del organismo. Los niveles de hemoglobina suelen ir en consonancia con los de los glóbulos rojos, y su exceso o déficit tendrá consecuencias, causas y tratamiento idéntico al de los hematíes, salvo en un caso: a talasemia. En este caso hay muchos glóbulos rojos pero de poco tamaño, con lo que la cantidad de hemoglobina es menor en comparación con el nivel de hematíes. En los casos graves, se recomienda no ingerir suplementos de hierro o llevar a cabo una ingesta alta de folatos, de los que ya hemos hablado en los hematíes.

VOLUMEN CORPUSCULAR MEDIO (CVM):

Valor normal: 80-97 fl.

Para entendernos, es la talla de los glóbulos rojos. Un valor grande indica un tamaño grande de los glóbulos rojos, y viceversa. Un valor bajo puede indicar talasemia o bajos niveles de hierro, en tanto que un nivel alto pude deberse a causas genéticas, o bien a problemas asociados con déficit de vitamina B_{12}, ácido fólico, enfermedad hepática o exceso de consumo de alcohol.

HEMATOCRITO:

Valor normal: 35-47%.

Este valor varía según la altitud del lugar donde vive la persona. Es la relación de células y líquido que hay en la sangre. A mayor valor, más células y menos líquido. Un valor bajo puede ser causado, por ejemplo, por anemia o pérdidas de sangre, y valores altos se pueden deber a diarrea. Quemaduras, eritrocitosis (producción excesiva de hematíes), etc.

VELOCIDAD DE SEDIMENTACIÓN GLOBULAR (VSG):

Valor normal: hasta 20 ml/h.

Está relacionada con la tendencia de los glóbulos rojos a formar acumulo y con la cantidad de proteínas en la sangre.

Niveles alterados informan de la existencia de trastornos como la anemia, infecciones, etc., que deben ser identificados.

PLAQUETAS:

Valor normal 140-400 X 10^3/ul.

Son células que se encargan de formar un coágulo en una herida. Alteraciones en los niveles de plaquetas pueden ser consecuencia de problemas como inflamación del bazo, infecciones, hemorragias, etc.

BIOQUÍMICA

BILIRRUBINA:

Valor normal: 0-1,1 mg/dl.

La bilirrubina es un pigmento que se almacena en la vesícula biliar y es eliminada a través del tubo digestivo. Niveles altos indican afección hepática u obstrucción por piedras en la vesícula.

CREATININA:

Valor normal: 0,4- 1,2 mg/dl.

Nieveles altos de creatinina podrían ser sospechosos de mal funcionamiento del riñón y cálculos renales. No obstante, se pueden dar valores altos en personas musculadas, en estados de ligera deshidratación.

GLUCOSA:

Valor normal: 70-110 mg/dl.

Es de suma importancia para valorar este parámetro que la persona se haya hecho los análisis en ayunas. Los niveles de glucemia están controlados por insulina, hormona sintetizada en el páncreas, de forma que un correcto funcionamiento daría como resultado niveles cercanos a los 100 mg/dl. Aunque como existen fluctuaciones, niveles algo mayores no tienen por qué significar un mal funcionamiento de las células pancreáticas que sintetizan la insulina. En algunos casos, se suele dar intolerancia a la glucosa y los resultados son por lo general superiores al nivel normal, pero no en un gran porcentaje.

¿Diabetes?

En el caso de que el resultado ofrezca niveles que ronden o superen los 200 mg/dl, sí se puede asegurar que el paciente padece diabetes. Aquella persona que es diagnosticada como diabética es muy importante que se informe sobre su enfermedad, puesto que unos correctos hábitos

alimentarios y de vida son claves para que su afección no le ocasione problemas de salud. Para verificar si el control de la diabetes se realiza de la forma correcta, se puede estudiar un parámetro: la hemoglobina glicosilada o hemoglobina A1-c. Valor normal: 4-6%.

¿Cómo mejora la diabetes?

Las personas con valores elevados deberán tener muy presente la fibra en su dieta (Legumbres, alimentos integrales, frutas con mayoría de fructosa y comidas después de las comidas en este caso y muchos vegetales especialmente), pues retarda la liberación de la glucosa de los alimentos al torrente sanguíneo, por lo que favorece un buen estatus de su enfermedad, sin complicaciones de salud. Deberá aprender y entender la tabla del índice glucémico de los alimentos y restringir el consumo de alcohol y de alimentos muy azucarados. Los hidratos de carbono, pues, habrán de ser complejos (patatas, pasta, arroz, cereales, legumbres). Y por último siempre deberá llevar encima alguna sustancia azucarada (una pieza de fruta, por ejemplo) para hacer frente a un posible episodio de hipoglucemia (niveles bajos de glucosa), que puede ocasionar temblor, adormecimiento, cansancio, temperatura fría. Se puede desencadenar por ayuno o ejercicio prolongado, dosis de insulina excesiva, etc. Resultados anormales en los valores de glucosa también pueden ser ocasionados por ingesta de comida reciente, toma de ciertos medicamentos, infecciones etc.

El diabético tiene que tener en cuenta que su nivel de cromo es siempre deficitario, por lo que a todos les es necesario, y para ello les recomiendo que antes de las principales comidas se tome 1 comprimido de cromo, si su diabetes es insulina dependiente, no tiene que tomarlo ya que podría caer con frecuencia en una hipoglucemia. Lo que sí podría hacer es consultar con su médico y que él le recomiende la cantidad de cromo y lógicamente menos insulina.

Existen algunas frutas que no debe comer nunca un diabético como son: plátanos, uvas, cerezas, picotas, frutas tropicales etc., y las otras frutas si las puede comer siempre como postre de las comidas y en pequeñas cantidades aunque todos los días deben ser ingeridas, para que el arrastre de glucosa al torrente sanguíneo sea más lento y no le perjudique al enfermo.

GRASAS:

Valor normal: triglicéridos 35-135 /dl; colestrol total: 120-220 mg/dl.HDL-colesterol (llamado bueno) 30-100 mg/dl; LDL colesterol (llamado malo): 60-130 mg/dl.

El colesterol es una grasa exclusiva del mundo animal que es sintetizada por el hígado. Un exceso en su consumo a través de la dieta representa un riesgo para la salud, pues va quedando fijado en las paredes de las arterias, disminuyendo así el diámetro de éstas, lo que favorece la aparición de infartos porque la sangre le cuesta llegar a un determinado lugar. Las lipoproteínas, que son las que transportan el colesterol a través de la sangre, quedan divididas, en el análisis, en las de baja densidad (LDL) y las de alta densidad (HDL). El valor de colesterol total en la sangre no es suficiente para determinar el riesgo cardiovascular del paciente, y se mide el nivel de estos dos tipos de lipoproteínas. A unas se le llaman de colesterol malo (LDL), pues el colesterol que transportan va quedando en la pared de las arterias, y las otras se las llama del colesterol bueno (HDL), porque actúan recogiendo parte de él, es decir, limpiando las arterias. Así pues, es deseable un nivel alto de HDL y un nivel bajo de LDL. Los triglicéridos es la forma mayoritaria de presentación de las grasas. Están formados por 3 ácidos grasos unidos por un enlace de tipo éster a un glicerol (alcohol de 3 carbonos).

Mejora con.

Las personas que presentan un exceso de triglicéridos y colesterol deben aumentar el consumo de productos vegetales y disminuir el de animales, especialmente las carnes grasas, huevos y determinados productos lácteos como mantequilla, margarina, nata o queso graso. La fibra que está presente en los productos vegetales tiene un efecto hipocolesterolemiante, con lo que deben incluirse en la dieta de alimentos integrales y legumbres, frutas, verduras y cereales. La bollería y sancks son otros productos que han de dejarse de lado, así como el tabaco y el consumo de alcohol.

Urea:

Valor normal: 10-40 mg/dl.

Puede aportar información acerca del funcionamiento renal, del grado de hidratación y de la masa muscular de las personas. Un nivel bajo de urea es propio de personas con baja masa muscular, mientras que un nivel demasiado alto se observa en las personas musculadas, que padecen insuficiencia renal, deshidratadas, o que sufren un sangrado digestivo.

Ácido Úrico:

Valores normales: 3,4-6 mg/ dl.

Es el producto final del metabolismo de ciertos aminoácidos que forman las proteínas. Niveles altos pueden ser indicadores de presencia de tumores, de haber practicado ejercicio de forma intensa o de consumo de grandes cantidades de alimentos ricos en proteínas, como carne, mariscos o pescados azules. También se ha estudiado que las personas que comen frutas diferentes dentro de la misma digestión, pueden producir exceso de ácido úrico lo que les lleva a producir la gota, que suele manifestarse con inflamación dolorosa del dedo gordo del pie.

Antes era considerada la enfermedad de los ricos porque sólo ellos podían permitirse el lujo de consumir carne en grandes cantidades. Lo que les hacia ser personas muy agresivas soberbias y dominantes, pero en el fondo eran unos enfermos crónicos. Niveles altos pueden dar lugar también a la formación de cálculos en el riñón.

Mejora con.

En caso de hiperuricemia y gota, se debe beber agua en cantidad, y si el paciente no es hipertenso, hay que añadir una pizca de bicarbonato sódico; nunca hay que acompañar el agua con sustancias ácidas como vinagre, limón, pues estaríamos impidiendo la eliminación de los cristales que se han formado. En un primer momento, hay que dejar de lado el consumo de carne y pescados, que sólo más tarde, una vez que el dolor haya remitido, se volverán a introducir en la dieta poco a poco. Los alimentos ricos en purinas deben quedar restringidos. Estos son: chocolate, gelatinas, mariscos, pescado azul, carne de caza, embutidos, vísceras y alcohol.

TRANSAMINASAS:

Valor normal de GGT (gammaglutamiltraspeptidasa): 11-50 U/L (unidades por litro); GOT (transaminasa glutamicoocalacética): 0-37 U/L; GPT (transaminasa gultámicopiruvical) 0-41 U/L.

Las transaminasas son enzimas (catalizadores de reacciones químicas) que se encuentran en las células hepáticas. La inflamación del hígado produce la rotura de las células hepáticas, con lo que se convierten en unos excelentes indicadores de la salud hepática. Las personas que beben alcohol suelen tener inflamación hepática, que se manifiesta con altos niveles de transaminasas, especialmente la GGT. En este caso, deberán dejar de consumir alcohol. Un nivel de transaminasas alto también puede estar causado por hígados grasos característicos en personas obesas, que

deben perder peso con alguna dieta hipocalórica y tomar los complementos que hagan que su hígado no sea graso, para ello nada mejor que la L-carnitina. En otros casos, los niveles altos de transaminasas pueden ser debidos a hepatitis, quistes, tumores, etc.

FOSFATASA ALCALINA:

Valor normal: 35-110 U/L.

Es una enzima que se encuentra en diferentes partes del organismo (huesos, intestino, hígado). Las alteraciones en los valores normales pueden deberse a múltiples causas. Nivel bajo de fosfatasa alcalina: puede ser causado por un estado de desnutrición, en cuyo caso se recomienda todavía más llevar una dieta equilibrada apoyada durante algún tiempo por la ingesta de algún suplemento. Nivel alto: cabe pensar en un déficit en vitamina D_3, por lo que se recomiendan los baños de sol e ingesta de alimentos ricos en vitamina (pescado, marisco y productos lácteos). Además, su deficiencia podría ocasionar problema de osteoporosis por el papel que tiene esta vitamina en el metabolismo del calcio, así como también podría producir raquitismo en niños la falta de la misma.

HIERRO:

Valor normal: 70-140 mg/l.

Su observación es importante en anemias, cansancio, fatiga, debilidad agotamiento y caída del cabello.

Mejora con.

Para elevar el nivel de hierro en la sangre, debemos llevar una dieta rica

En este mineral consumiendo carne, legumbres, remolacha roja, lechuga, espinacas, etc. Se aumenta la absorción en el intestino tomando alimentos ricos en vitamina C. Igualmente hay disponibles suplementos de hierro en forma de pastillas, cápsulas o jarabes etc.

FERRITINA:

Valor normal 15-200 ng*/ml. (nanogramos).

Es la forma en la que se deposita el hierro en el organismo, por lo que expresa el hierro almacenado. Por lo tanto, para elevar los niveles hay que seguir los consejos expuesto en el apartado anterior.

ANALISIS DE ORINA.

Los análisis de orina se efectúan fundamentalmente para valorar la actividad del riñón y del sistema hormonal que regula su funcionamiento,

detención de infecciones renales, y otras enfermedades detestables mediante los metabolitos que aparecen en la orina. Para la toma de muestra, hay que tomar un envase preferiblemente estéril destinado a tal función, limpiar la base del pene o la vagina con jabón y agua, y a continuación secar con una toallita limpia y seca. Después verteremos los primeros 20-30 ml al retrete y llenaremos el envase con orina (unos 75 ml). Una vez hecho esto, se tapa el pote y se lleva al lugar de recogida del mismo. Es preferible que se haga la toma de muestra por la mañana y en ayunas, ya que así la orina estará concentrada y facilitará la labor del sanitario para observar posibles irregularidades. No se recomienda realizar ejercicio intenso previo al análisis, pues se puede obtener resultados en los que no se sabe si son consecuencia de esta actividad o de otros problemas. La orina se analiza química y microscópicamente. Entre los diferentes parámetros que se valoran podemos destacar los siguientes:

No debe haber nitritos, pues sería indicador de infección urinaria.
No debe haber presencia de bilirrubina, pues sería sintomático de problemas hepáticos o biliares.
La presencia de glucosa en la orina, puede significar que existe una diabetes no controlada y puede ir acompañada de cuerpos cetónicos.
La presencia de sangre, puede ser indicador de sangrado renal.
Si hay proteínas, podemos estar ante un problema renal.
El pH de la orina debe encontrarse entre 4,5 y 8. Una excesiva acidez (pH bajo) puede dar lugar a la formación de cristales de diferentes sustancias, como ácido úrico u oxalato cálcico, entre otros. Por el contrario, una orina excesivamente alcalina (pH alto) puede causar cálculos de calcio.

Estos son datos generales que le damos para que sepa interpretar lo más básico, luego existen otros parámetros que no he expuesto, ya que los mismos son sólo de interés médico y es a él a quien le toca interpretarlos.

Todas las pruebas deben hacerse en un laboratorio con prestigio para tener la certeza de que los marcadores son exactos y no exista la duda de ningún parámetro. De todas formas, hoy día los laboratorios suelen poner los mínimos y máximos en los parámetros con lo que se hace mucho más fácil interpretar un análisis de sangre u de orina.

Mi consejo general, es que no se esfuerce en querer interpretar lo que no le sea fácil, es al médico a quien le cabe la obligación de hacerlo y explicárselo bien.

No olvide que para hacerse un análisis debe estar en ayunas varias horas antes de asistir al laboratorio para que le extraigan la sangre, y en el de orina, tenga presente la indicaciones que les he dado.

SALUD EN VIALES

¿Por qué salud en viales?

Además de comprimidos, cápsulas y jarabes, las empresas dietéticas también comercializan sus productos en viales o frascos, necesarios cuando los ingredientes que conviene tomar son líquidos y las dosis diarias que se requieren son pequeñas. Hablaremos de los más comunes que puedes encontrar en sus presentaciones en ésta forma.

1. Jalea real. Da más energía, pese a tener un origen idéntico al de las demás abejas, ¿por qué la reina tiene una media de vida de 5 años y las obreras tan sólo viven 45 días? La única explicación es que es la única de toda la colmena que se alimenta permanentemente con jalea real: Y sabido es que este alimento es un verdadero concentrado de elementos vitales: vitaminas, oligoelementos, minerales y ácidos grasos esenciales. Ideal para niños, personas mayores y todo aquel que necesite sentirse vital, sobre todo en los cambios de estación. En general, proporciona energía rápida y sensación de bienestar, reesfuerza las defensas y regenera el organismo.
2. Oligoelementos. Reequilibradores, los oligoelementos son un conjunto de elementos químicos presentes en los organismos vivos en cantidades ínfimas, pero indispensables para el desarrollo de las funciones biológicas normales, al igual que los ácidos grasos esenciales o las vitaminas. Sin su presencia se dificultaría procesos
3. tan importantes como la elaboración de enzimas o se perdería la velocidad y eficacia en muchas reacciones metabólicas, por lo que nuestro cuerpo no podría funcionar sin ellos. En general, su función es básicamente reguladora y reequilibradota. Y en concreto, puede ayudar a disminuir las reacciones alérgicas, a renovar los tejidos, a luchar contra el acné, el insomnio, la depresión o la retención de líquidos, y un montón de funciones más dependiendo del oligoelemento elegido. Existen más de 20 (Aluminio, cromo, fósforo, etc.) y también puede encontrarse asociados entre sí (manganeso-cobalto, cobre-oro-plata, etc.). Hay uno para cada necesidad.

4. Miel con própolis. Contra el dolor de garganta, el própolis es una sustancia resinosa que liban las abejas y que utilizan para sellar las junturas de su colmena y protegerla de la contaminación debido a sus propiedades antifúgicas, antivíricas y antibacterianas. Curiosamente, este sistema natural de asepsia ejerce una actividad de defensa similar en el organismo, especialmente en las mucosas de las vías aéreas superiores. Por eso, tomar un vial con própolis va también cuando duele la garganta. De hecho, es uno de sus usos terapéuticos más utilizados debido al rápido y eficaz alivio que proporciona, sobre todo cuando va acompañado de miel, cuyas propiedades suavizantes de la garganta son bien conocidas. Los viales de miel con própolis también pueden utilizarse como preventivo de anginas, faringitis, laringitis y resfriados en general porque no sólo actúan potenciando la resistencia del organismo frente a ellas sino que también aceleran su curación debido a su capacidad para estimular las defensas.

OTROS VIALES IMPORTANTES.

Lactobacilos en acción. También existen concentrados de bacterias ácido-lácticas que vienen presentados en pequeños frascos que incluyen asimismo otros ingredientes como zumo de uva o miel para hacer más agradable su consumo. Los lactobacilos y bifidobacterias que contienen son de acción prebiótica, con una clara aplicación dietética para los problemas de transito intestinal, intolerancia a la lactosa, regulación del pH tanto el de la flora como el de sangre y también reesfuerza el sistema inmunitario.
Todos deberíamos en épocas de cambio climatológico fuerte tomar durante 10 días en ayunas un vial de éstos.

OTRO TIPO DE JALEAS.

Son el último grito en el mercado diabético. Descubre la que mejor te va según tus necesidades.
Si entras en una tienda de dietética verás que las jaleas que se comercializan últimamente son más funcionales. Se trata de una nueva gama de última generación que enriquece cada vial o frasco de jalea con otros ingredientes que potencian sus efectos, especialmente seleccionados para cubrir las diferentes necesidades del día a día, época del año o situación personal. Así, existen jaleas para potenciar la energía (con

ginseng, eleuterococo, té verde, etc.), otras con ingredientes probióticos y prebióticos que ayudan a equilibrar la flora intestinal y activar el tránsito, otras con vitaminas antioxidantes para retrasar el proceso de envejecimiento, otras con equinàcea (reesfuerza las defensas) y vitaminas adecuadas exclusivas para los niños, etc.
En el mercado existen viales de una y de dos puntas, los últimos tienen la ventaja de que pueden ser esterilizados a mayor temperatura. La ventaja de los frascos es que son fáciles de transportar, abril y tomar en cualquier parte.

PLANTAS MEDICINALES PARA LOS PROBLEMAS DE LA MUJER

¿Las plantas medicinales pueden ser el remedio para los trastornos de la mujer?

La naturaleza te ofrece plantas con principios activos especialmente útiles para la mujer. Aliadas de la belleza, la salud y la feminidad, pueden ser la opción más natural y eficiente para que cada día te sientas mejor por dentro y por fuera.
Es de muy antiguo ya en época egipcia, que las mujeres se trataban con plantas medicinales tanto sus problemas de los órganos reproductores como la belleza etc.
Por eso hoy día, los laboratorios están escudriñando en el pasado para que tengamos esas formulas que tan buenos resultados dieron en la antigüedad y que ya están demostrando ser todo lo precisas que se entendían, por ello les expongo una serie de plantas que aunque sirven en general, son muy especiales para la mujer:
Borraja y onagra (primrose), contra el síndrome premenstrual. De la semilla de estas 2 plantas se extrae unos aceites útiles para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual, gracias a su riqueza en ácido gammalinoléico (GLA). Este ácido graso poliinsaturado de la serie omega 6 tiene una acción reguladora sobre el sistema hormonal femenino debido a que en el organismo se transforma en prostaglandinas de la serie 1 capaces de mejorar el equilibrio entre estrógenos y progesterona, que suele estar afectando en aquellas mujeres que padecen síndrome premenstrual. Además, el GLA posee cierta acción antiinflamatoria e inhibe algunos efectos negativos de la prolactina (hormona reguladora de las glándulas mamarias y del ciclo menstrual).

¿A quién conviene?

A mujeres que sufren el síndrome premenstrual, también ayuda a mejorar el aspecto de la piel, regula el ciclo menstrual, fortalece las uñas frágiles, alivia el acné, retrasa el envejecimiento dérmico y corrige algunos problemas de la piel como psoriasis y eccemas.

¿Qué contiene?

El aceite de borraja, un 18-25% de GLA, y el aceite de onagra (primrose), un 8-10% de GLA.

¿Cómo se toma?

Onagra: de 1 a 3 perlas de 500 miligramos de aceite de onagra al día antes del desayuno.

Borraja: de 2 a 4 perlas de 275 miligramos de aceite de borraja al día.

Salvia, para equilibrar el ciclo. Sus esteroles vegetales o fitoesteroles, como la betasitosterina, y otros que aún no se han podido identificar, poseen acción estrogénica y actúan ayudando a regular el ciclo menstrual, aliviando los espasmos y dolores menstruales, y favoreciendo el equilibrio hormonal femenino.

¿A quién conviene?

A mujeres con trastornos de la menstruación, también ayuda a evitar el exceso de sudoración, así como diferentes trastornos digestivos y estimular la memoria.

¿Qué contiene?

Aceite esencial, flavonoides (esteroles vegetales, glocósidos de luteolina y apigenina) y principios amargos.

¿Cómo se toma?

En infusión: añadir 1 cucharada de planta troceada, o 1 bolsita, en 1 vaso de agua hirviendo, dejar reposar unos 5 minutos y filtar. Se toma de 1 a 3 infusiones al día.

En comprimidos: se recomienda tomar 2 comprimidos 3 veces al día, preferentemente alejados de las comidas.

La salvia es la aliada femenina por excelencia, ya que tiene propiedades aplicables a todas las etapas de la vida de la mujer.

Los principios activos de las plantas se aprovechan mejor si se toman en extracto, comprimidos, perlas o cápsulas, aunque algunas en infusiones también tienen buenos efectos.

*Soja, Isoflavonas para la menopausia. Los principios activos presentes en la soja ayudan a aliviar las molestias de la menopausia gracias a su riqueza en ginesteína y daidzeína, 2 fitoestrógenos (Isoflavonas) que poseen una

estructura muy similar a los estrógenos femeninos, los cuales dejan de producirse al iniciarse la etapa de la menopausia. Debe quedar claro que esta etapa se inicia por lo general en las mujeres a los 42 años y no al dejar de tener la menstruación. Los fitoestrógenos ayudan a aliviar muchos de los síntomas producidos por la disminución de los niveles de estrógenos, como son los sofocos, la ansiedad, el nerviosismo, la irritabilidad y la depresión moderada, tan habituales en esta etapa.

¿A quién conviene?

A mujeres a partir de los 42 años y hasta y después de la retirada de la menstruación, también ayuda a prevenir la osteoporosis, regula los niveles de colesterol y protege de la acción oxidante de los radicales libres.
¿Qué contiene?
Lecitina, ácidos grasos polinsaturados, proteínas, fitoestrógenos (Isoflavonas), minerales, vitaminas y fibra.
¿Cómo se toma?
Las Isoflavonas suelen tomarse en forma de preparados dietéticos, generalmente cápsulas, en los cuales se combina con otros principios activos como el licopeno. Se recomienda tomar 2 cápsulas de unos 30 miligramos de Isoflavonas al día.
Rosa mosqueta, antiarrugas. De los frutos del escaramujo de este tipo de rosas se extrae un aceite con unas excelentes propiedades cosméticas debido a su riqueza en ácidos grasos esenciales. Estos principios activos penetran en la piel y actúan nutriéndola y evitando el envejecimiento prematuro.

¿A quién conviene?

A todas las mujeres que quieran cuidar y mantener la belleza de su piel. También ayuda a mitigar las marcas de expresión, reducir la profundidad de las arrugas, prevenir la aparición de estrías o disminuir su profundidad en el caso de que ya hayan aparecido.
¿Qué contiene?
El aceite de rosa mosqueta contiene ácidos grasos esenciales (oleico, linoleico, palmitito, esteárico, mirístico, y erúrico). El resto del escaramujo es rico en taninos, ácidos orgánicos, leucoantocianósidos, carotenoides, riboflavinas, ácidos grasos polinsaturados y vitamina C.

¿Cómo se usa?

Externamente, formando parte de cremas, geles y jabones, o bien se aplica el aceite directamente sobre la piel limpia.
-Cola de caballo, reafirmante. Los tallos de esta planta son una excelente fuente de silicio, un mineral aliado de la belleza de la piel porque mejora la elasticidad y flexibilidad de las fibras de colágeno y elastina, mejorando su firmeza y previniendo la aparición de estrías. También es muy útil su consumo durante las dietas de adelgazamiento, ya que ayuda a evitar que, con la pérdida de peso, aparezcan descolgamientos y zonas con flacidez.

¿A quién conviene?

A mujeres que quieran hacer una dieta de adelgazamiento. También ayuda a evitar la retención de líquidos, fortalezca las uñas, huesos y tendones, y a mejorar la elasticidad y la resistencia de venas y arterias.
¿Qué contiene?
Flavonoides (isoquercitocitósido, glocósidos de la leuteolina y del kaempferol), silicio, potasio, magnesio y manganeso.

¿Cómo se toma?

En decocción: añadir 1 cucharada troceada, o 1 bolsita, en un recipiente con un vaso de agua. Dejar hervir durante 10 minutos y reposar unos 5 minutos. Filtrar. Se ha de tomar de 1 a 3 infusiones al día.
En extracto: 30 gotas disueltas en un vaso de agua, 3 veces al día.
En perlas: 1 perla de 275 miligramos de extracto de planta seca 3 o 4 veces al día y preferentemente alejada de las comidas.
En comprimidos: 2 comprimidos de 480 miligramos de planta seca 3 veces al día, preferentemente alejados de las comidas.
*Té blanco, rejuvenecedor. La planta del té es una excelente fuente de antioxidantes (polifenoles y flavonoides), pero en función de cuando se recolecta, su contenido en antioxidantes se puede multiplicar. En el caso del té blanco, que se recolecta cuando los tallos aún son muy jóvenes, y gracias a ello llega a tener hasta 3 veces más polifenoles que el té verde. Por esta riqueza en antioxidantes, el té blanco es un buen aliado a la hora de prevenir el envejecimiento prematuro causado por la acción de los radicales libres.

¿A quién conviene?

A todas las personas y especialmente a las mujeres que quieran evitar el envejecimiento prematuro. También ayuda a aumentar el gasto calórico (es eficaz en las dietas de adelgazamiento), protege contra las caries y regula los niveles de colesterol y triglicéridos.
¿Qué contiene?
Polifenoles, catequizas (teína) y flavonoides.

¿Cómo se toma?

En infusión: sumergir 1 bolsita de planta troceada, generalmente combinada con té rojo y verde, en 1 vaso de agua hirviendo. Dejar reposar 5 minutos y filtrar. Se recomienda tomar de 1 a 3 infusiones al día.
*Maca, vigorizante. El tubérculo de esta planta andina es una excelente fuente de nutrientes y principios activos muy útiles para ayudar a mantener la salud femenina. Por un lado, contiene una gran cantidad de hierro, indispensable para ayudar a recuperar el que se ha perdido en la menstruación, y también contiene glucosinolatos aromáticos, similares a los estrógenos de la mujer, que actúan ayudando a regular las funciones sexuales femeninas.

¿A quién conviene?

A mujeres con ciclos menstruales irregulares, en la menopausia y también para aumentar el deseo sexual. También ayuda a normalizar las irregularidades menstruales, disminuir las molestias de la menopausia, dar energía y superar estados de fatiga y debilidad.
¿Qué contiene?
Glucosinolatos aromáticos, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.
¿Cómo se toma?
En cápsulas: 1 cápsula de 350 miligramos de maca en polvo 2 o 3 veces al día. Preferiblemente separada de las comidas.
En infusión: 1 bolsita en un vaso de agua hirviendo y dejar reposar 5 minutos, tomar 2 a 3 veces al día.

OTRAS PLANTAS:

Arandano rojo: es muy rico en proantocianidinas, sustancias que ayudan a prevenir las infecciones urinarias y las molestias que éstas comportan, al mismo tiempo que ayudan a cuidar los capilares sanguíneos y a evitar la acción de los radicales libres. También tiene propiedades excepcionales para tratar las depresiones.

¿Cómo tomarlo?
En infusión: 1 cucharada de planta seca hervida durante 3 minutos, dejar reposar 5 minutos y tomar cada día 2 o 3 infusiones.
En viales: 1 vial cada mañana en ayunas.
Enebro: sus principios activos estimulan la circulación linfática, ayudando a reducir la celulitis o prevenir la aparición.

¿Cómo tomarlo?

En infusión: 1 cucharada de planta seca hervida durante 3 minutos, dejar reposar 5 minutos y tomar 2 o 3 infusiones al día.
En viales: 1 vial cada mañana en ayunas.
Bolsa pastor: favorece la regularización del flujo menstrual al mismo tiempo que cuida la salud de los vasos sanguíneos, ayudando a tratar problemas de varices y hemorroides.
¿Cómo tomarlo?

En infusión: 1 cucharada de planta seca, se pone a hervir un vaso de agua y cuando está a punto de romper el hervido, se echa la planta y se retira, dejándolo reposar 5 minutos, tomar 2 a 3 infusiones cada día.
Milenrama: ayuda a reducir los espasmos y calambres causantes del dolor menstrual gracias a sus propiedades antiespasmódicas. Alivia náuseas y mareos.
¿Cómo tomarlo?

En infusión: 1 cucharada de planta seca, se pone a hervir un vaso de agua y cuando está a puno de romper el hervido, se echa la planta y se retira, dejándolo reposar 5 minutos, tomar 2 o 3 infusiones al día.
¿Qué cifras estadísticas tenemos?
En España se calcula que 8 de cada 10 mujeres sufren algún síntoma del síndrome premenstrual (tensión mamaria, hinchazón y dolor abdominal, dolor de cabeza, estreñimiento, cambios en el apetito, depresión, cansancio, irritabilidad, inquietud, extrema emotividad y dificultad de concentración).

7 de cada 10 mujeres sufren sofocos durante la menopausia.
4 de cada 10 mujeres posmenopáusicas sufren de osteoporosis.
2 de cada 10 mujeres, de entre 20 y 40 años, han sufrido alguna vez una infección urinaria.
1 de cada 10 mujeres sufre algún trastorno menstrual.

EXISTEN MUCHAS PERSONAS QUE SUELEN TENER DOLOR DE CABEZA MUY AMENUDO ¿QUÉ HACER?

¿Cuál es la causa de los dolores de cabeza frecuentes?

Las migrañas y las cefaleas en nuestro país son muy frecuentes, se puede decir que un 95% de la población sufre en algún momento de su vida un dolor de cabeza o cefalea, y de hecho este tipo de dolor es el más frecuente. Pero no todos los dolores de cabeza son iguales. Existen dos grandes grupos: las cefaleas primarias, que son las más frecuentes, y las secundarias, que son debidas as alguna causa orgánica, como infecciones, tumores o traumatismo. Entre las cefaleas primarias, la más habitual es la tensional, que llega a afectar hasta al 33% de la población, y suele estar producida por el estrés, el cansancio o una mala postura. Pero también están las migrañas, que afectan al 10-17% de la población, con una frecuencia más de dos veces superior en la mujer, y cuyos efectos son mucho más demoledores, ya que, además del dolor de cabeza, suelen ir acompañadas de vómitos, palidez e hipersensibilidad a los ruidos y a la luz. Los efectos invalidantes de la migraña son tan acusados que en España se han convertido en la primera causa de absentismo laboral.

¿Desde cuando se tratan las cefaleas y migrañas?

Desde tiempo de los médicos griegos, se utilizaban matricaria para aliviar múltiples problemas, como dolores de muelas, psoriasis, picaduras de insectos, reumatismos, vértigo, cólicos, dolores menstruales y estomacales, problemas inflamatorios e incluso para reducir la fiebre. Actualmente, la matricaria se usa sobre todo para prevenir las migrañas y los problemas que éstas conllevan.

¿Qué contiene esta planta?

Las flores y tallos del tanaceto contienen: lactosas sesquiterpénicas (partenolidos, caninos, artecaninos, satamarinos), flavonoides (luteolina, tanetina, epigenina), sesquiterpenos y monoterpenos (camfor, broneol, germacreno y pinenos) u otros compuestos como poliactilenos, melatonina y taninos.

¿Qué eficacia tiene?

El tanaceto es una excelente ayuda para prevenir la aparición de los dolores de cabeza de distinto tipo. Desde la década de 1980 se publicaron varios estudios esperanzadores de personas contundencia a padecer migrañas que tomaron distintas cantidades de tanaceto durante un tiempo determinado. En la mayoría de los casos, el tanaceto demostró ser beneficioso, tanto para ayudar a reducir la aparición de ataques de migraña como para hacerlos menos intensos en el caso de que apareciesen. Los responsables de este efecto son los partenolidos junto con otros principios activos, como el acetato de crisantenilo.

¿Cómo actúa?

Los mecanismos por los cuales el tanaceto favorece la mejoría de los síntomas de las migrañas y los dolores de cabeza son varios. Primero, ayuda a relajar la musculatura, por lo que mejora los dolores de cabeza de origen tensional. Además, tiene un efecto analgésico ya que actúa inhibiendo la producción de protaglandinas inflamatorias generadoras del dolor. Por último, ayuda a evitar la liberación de la serotonina, que es trasportada por las plaquetas de la sangre, y que parece estar implicada en los ataques de migrañas, ya que paree ser que esta hormona provoca alternativamente contracciones y dilataciones de las arterias cerebrales, causando de este modo el dolor de cabeza.

¿Cómo actúa a largo plazo?

La función del tanaceto nos es aliviar los dolores de cabeza y las migrañas una vez que han aparecido, sino que es un tratamiento preventivo; es decir, ayuda a evitar la aparición del dolor de cabeza en aquellas personas con tendencia a sufrir frecuentemente migrañas (al menos de 1 a 3 veces al mes). Por eso, para notar sus efectos, es recomendable tomarlo al menos durante 4 a 6 semanas. Además es un tratamiento que se puede alargar durante bastantes meses, ya que no tiene efectos secundarios en

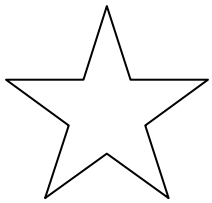
tratamientos a largo plazo, aunque es recomendable dejarlo de tomar al menos 1 mes al año.

¿Se puede decir que es un analgésico natural?

La acción calmante del tanaceto no se debe a que encubra el dolor; es decir, no anestesia los centros del dolor del cerebro, sino que su acción analgésica se debe a que actúa sobre el origen del dolor que, en muchos casos, es una respuesta inflamatoria. El tanaceto parace actuar bloqueando las enzimas ciclooxigenasa y lipooxigenasa, que están implicadas en la formación de prostaglandinas proinflamatorias a partir del ácido araquidómico. De este modo, al reducirse la inflamación, también mejora el dolor de origen reumático como artritis y artrosis, y también infecciosos, como ocurre en los casos de gripes y resfriados.
¿A qué más ayuda?

Aumenta la fluidez sanguínea, ya que dificulta la formación de coágulos al favorecer la inhibición de la agregación plaquetaria.
Mejora las lesiones de origen artrítico, ya que se cree que inhibe la desgranulación de las células polimorfonucleares, que parecen estar implicadas en la aparición de las lesiones artríticas.
Alivia los calambres y dolores menstruales, gracias a su acción antiinflamatoria.
¿Está contraindicado en algunos casos?

Sólo en casos de alergia a las plantas compuestas como la manzanilla, la caléndula o la equinàcea; en estos casos no debes tomar tanaceto.
Si estas embarazada y estás dando de mamar a tu bebé; en estos casos no es recomendable tomar esta planta.
Si estás tomando medicamentos anticoagulantes, tampoco debes tomar tanaceto.
Existen otros dolores de cabeza que son tratados de diferente forma ya que depende del origen donde esté acoplado el dolor, por ejemplo, si el dolor en frontal, lo más seguro es que el problema sea de tu vesícula biliar, por lo tanto es ésta a quién debemos tratar, si el dolor es craneal como si llevásemos una boina puesta, el dolor el es origen de cervicales o síndrome de primera costilla simple o doble y mientras no se trate el problema que lo origina no se aliviará. Luego cada dolor de cabeza hay que tratarlo en su origen, sin embargo, el tanaceto es un buen producto para tratarlo en forma general y a largo plazo.



CAPITULO II
LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES DEL VERANO

Tema 1º
CUERPOS AL SOL

¿Es la hora de broncearnos y como hacerlo?

En efecto ha llegado la hora del bronceado y sentimos una necesidad imperiosa de tomar el sol. Evita el riesgo desde el primer día. Prepara la piel para prevenir el shock solar de las primeras exposiciones.
Cada vez más los dermatólogos nos advierten de los peligros del sol. Afirman que es una de las causas fundamentales del envejecimiento cutáneo, que puede provocar arrugas, alteraciones en la piel e incluso cáncer. Por eso, para poder disfrutar de su calor y luminosidad, primero hay que saber enfrentarse a sus radiaciones. Se trata de aprovechar sus bondades sin sufrir consecuencias adversas.
La preparación de la piel debes realizarla con una antelación de semanas, según el tipo de piel y procedimiento elegido; bien en casa o en un centro de estética. Cambia también tu alimentación para que se corresponda con los meses de estío. La idónea es una dieta que contenga mayor cantidad de agua y muchas vitaminas; por ejemplo, verduras y frutas, pocas grasas y alimentos que potencien el bronceado (zanahoria, pimiento rojo, melón, etc.).
Ten en cuenta, además, que cada piel y edad tienen sus propios riesgos y necesita sus cuidados especiales. Conocer tu foto tipo es de vital importancia para que puedas contar con la potenciación adecuada y no resultes perjudicado por el sol.

¿Qué hacer para preparar y afinar la piel?

Se trata de facilitar el desprendimiento de las células muertas existentes en la capa córnea, para que la epidermis resulte lisa y suave. Te aconsejamos

una exfoliación 1 semana antes de la primera exposición al sol, natural o artificial, para que el bronceado aparezca más luminoso. Este procedimiento no es conveniente realizarlo una vez hayas empezado a ir a la playa, ya que la piel perdería sus defensas naturales. Puedes volver a una rutina de exfoliaciones semanales al regreso de vacaciones.

Lámparas UVA ¿Sí o no?

Las lámparas UVA permiten broncear la piel en pocas sesiones y sin riesgo de quemaduras si se utilizan correctamente (no olvides que sus rayos pueden ser igualmente perjudiciales y aceleran el envejecimiento si se abusa de ellos). Aunque hoy en día los establecimientos de sol artificial están regulados, las máquinas controladas y los minutos destinados a cada sesión son los adecuados.

Desecha las lámparas caseras, que no tienen ningún control y que cualquiera puede utilizar a su albedrío con el consiguiente peligro.

Hidrata bien tu piel después de cada sesión, pero cuando vayas a la playa recuerda que, aunque con el bronceado UVA la piel ha quedado más protegida (ya que ha aumentado su cantidad de melanina, no está curtida frente a los UVB, responsables del eritema y las quemaduras. Por lo tanto, protégela con un filtro adecuado.

Algo que viene bien, es espolvorizar el rostro y el cuello, o las zonas enrojecidas por el sol, con agua de rosas mezclada en partes iguales con jugo de áloe vera, tiene un efecto calmante y relajante. Mejor todavía si guardas la mezcla en el frigorífico.

¿Qué importancia tiene nuestro fototipo de piel?

¿Por qué hay personas que se broncean con facilidad y otras no? Dependen del tipo de piel y de cómo reaccionan a los rayos ultravioletas; es decir, depende de tu fototipo, que es el parámetro que mide la sensibilidad al sol. Existen 6 tipos de piel que clasificaremos:

Fototipo I. Es propio de los sajones o aquellas personas de cabello pelirrojo o excesivamente rubio y de piel muy blanca o tan delicada que siempre se queman y nunca se broncean.

Fototipo II. Es el tipo nórdico, con cabello rubio y el color de la piel muy blanca. Se queman fácilmente y se broncean con lentitud.

Fototipo III. Corresponde al tipo caucásico, de cabello rubio oscuro o castaño claro. El tono de la piel es blanco y se broncea moderadamente.

Fototipo IV. Común en los mediterráneos. Color del pelo castaño, oscuro o moreno y el color de la piel algo morena. Se quema poco y se broncea con facilidad.

Fototipo V. Propios de los tipos mestizos que poseen la piel morena y cabello oscuro. Raramente se queman y se broncean intensamente.
Fototipo VI. Las pieles negras son las de mayor protección. Nunca se queman, pero sí se broncean.

¿Cuáles son los tipos de radiaciones solares?

Existen 3 tipos que vamos a detallar:
UVA: no poseen demasiada energía y brocea poco. Sin embargo, pueden penetrar hasta la dermis, donde se encuentra el colágeno y la elastina, sustancias fundamentales de la piel, y llegar a destruirlas. Cuando esto sucede, el envejecimiento cutáneo se acelera.
UBV: están cargados de energía y pueden provocar eritemas solares (rojeces), y quemaduras de primer y segundo grado. Sólo alcanzan la epidermis y son los que pueden llegar a provocar cáncer cutáneo.
UVC: son potencialmente los más dañinos, pero no llegan a traspasar la capa de ozono porque son absorbidos por la atmósfera.

¿Existen bronceadores a medida?

Como vemos, cada persona tiene una piel característica por lo tanto, deberá utilizar un factor de protección solar (FPS) que se adecue a ella.
La capa de ozono es cada vez más delgada, y en ella es donde se absorben los UVC, que son las radiaciones más peligrosas. Las advertencias ante este riesgo son constantes, y por ello las firmas cosméticas han aumentado en sus productos solares el FPS.
Así es como encontramos el FPS 50 en bronceadores faciales, Ecran Total para pieles que se manchan o pieles muy sensibles, y descendiendo hasta FPS 20, 15 y 10 para pieles normales.
También encontrarás los llamados autobronceadores; son productos formulados con sustancias que pigmentan las células de la capa córnea y proporcionan la apariencia de piel broceada. Cada año mejoran sus fórmulas para el bronceado parezca más natural. Además, te lo puedes aplicar todo el año para que tu piel luzca un tono saludable en invierno y para dar color a las piernas cuando llega los primeros días de primavera. Asimismo, te ayudan a dar más intensidad al bronceado sin necesidad de exponerte demasiado al sol.

¿Cómo tomar el sol?

El primer día, si no has tenido la precaución de acostumbrar la piel al bronceado, el tiempo de exposición será de 20 minutos con una potenciación alta. A medida que tu piel comience a tener un color bronceado puedes bajar el FPS, pero teniendo en cuenta que existen unos riesgos y que el único bronceado que permanece sin dañar la epidermis es el que se toma lentamente. Calcula el tiempo que te protege cada filtro:
Sin protección = 10 minutos
Con protección 10 = 50 minutos.
Con protección 15 = 120 minutos.
Con protección de más de 20 = 150 minutos.
Con los índices de protección altos conseguirás igualmente un bonito color bronceado, con la ventaja de que cuidarás más tu piel; no obstante, utiliza bronceadores especiales para el rostro, los labios y todas las partes de tu cuerpo que consideres más sensibles.

¿Qué hacemos con los niños?

Los más pequeños suelen permanecer mucho tiempo al sol, sin embargo su piel tiene una escasa capacidad de autoprotección y, por tanto, mayor riesgo de quemaduras o fotoalergias que se manifiestan con manchas cutáneas o rojeces; un hecho que con más o menos intensidad los persigue hasta la adolescencia.
De hecho, algunos especialistas afirman que los niños no deberían exponerse al sol antes de los 3 años, y aconsejan que en temporada de verano no salgan de paseo sin la aplicación de un bronceador. Aseguran que el uso regular de protección solar durante los 18 primeros años de su vida reduce el riesgo de cáncer cutáneo en un 80%.
Para la protección de su piel, también hay que conceder importancia al viento, que tiene efectos deshidratantes.
Para los niños, existen cremas protectoras especiales, sin aditivos, y que contemplan todas las posibilidades de alergia; sin olvidar las cremas hidratantes y regeneradoras que deben aplicarse tras haber estado al aire libre.
Apuesta por hacer tu propia mascarilla hidratante y calmante para el rostro y el cuello. Prepara una infusión de caléndula concentrada y una vez fría añade 2 cucharadas de aceite de almendras dulces, media cucharadita de aceite de rosa mosqueta y 1 yema de huevo. Mezcla y aplica durante 20 minutos y retira con agua tibia. El aceite de almendras dulces y el de rosa mosqueta no pueden faltar en tu botiquín de verano.

Veamos ahora una mascarilla para hidratar y nutrir el cabello Mezcla 3 cucharadas de aceite de almendras dulce y 1 de aceite de rosa mosqueta con 1 yogur natural. Aplica en todo el cabello y distribuye con un peine de púas anchas. Deja actuar 10 minutos y aclara con una infusión de cola de caballo (2 litros). Lava el cabello normalmente con un champú suave.

¿Nos puede dar las reglas de oro para un buen bronceado?

Ten en cuenta dónde vas a tomar el sol: mar o montaña. Piensa que a mayor altura debes usar mayor protección.
Emplea factores de protección elevados los primeros días de exposición solar.
para la playa y la piscina, prefiere filtros resistentes al agua.
Aplícate el producto 20 minutos antes de tomar el sol o antes de salir de casa para que sea absorbido por la piel.
renueva los productos protectores cada vez que salgas del agua o cada 2 horas si permaneces mucho tiempo al aire libre.
Recuerda que las mejores horas para tomar el sol son desde que sales hasta 14 horas y desde las 18 horas hasta que se esconde (según el horario que llevados con respecto a la hora solar)
las zonas más vulnerables y sensibles del cuerpo, como la nariz, los labios, las orejas, la nuca y los pies, necesitan un factor de protección más elevado.
Los niños, las personas mayores, las que tienen piel delicada y los que practican deportes de mar deben utilizar productos de protección o pantalla alta.
No olvides que para conservar el broceado tienes que hidratar la piel a continuación con fórmulas alter sun, que calman rojeces e irritaciones.
Protege también tus cabellos con productos a prueba de agua y, sobre todo, acláralos después del baño en la playa o las piscinas.

Con todo lo expuesto en este tema, podremos darnos cuenta que si queremos evitar los problemas que nos puede dar tomar el sol sin control, es necesario que todos aceptemos las reglas de juego para evitar lo innecesario en estos casos.
Nosotros le aconsejamos siempre para que pueda hacerlo bien y sin ‘problemas, pero siempre es bueno su consulta con su dermatólogo.

CONSEJOS PARA DESCANSAR MEJOR

¿Cuándo no dormimos bien, qué hacer?

Para dormir mejor y sobre todo eliminar el insomnio, tenemos que tener en cuenta una serie de normas para que el organismo esté siempre en un estado de tranquilidad y no exista nada que pueda producir este nerviosismo, daremos 10 normas que son importantes para que esto no suceda:

Tomar proteínas a la hora de la comida (pescado, carne, nueces, soja, mijo, etc.).

hacer ejercicio en las primeras horas de la tarde.

Prescindir del azúcar refinado a partir de las 19 horas.

Evitar echar una cabezadita a lo largo del día.

Acostarse y despertarse a la misma hora.

No tomar bebidas con cafeína (té, café o cacao) antes de irse a dormir. En su lugar se puede tomar una infusión de valeriana, tila o melisa.

Eludir las cenas pesadas. Es mejor que sean ligeras y a base de hidrataos de carbono.

Escuchar música relajante, leer un libro o tomar un baño templado para desconectar y conciliar el sueño.

No fumar o tomar una copa antes de acostarse, ambas cosas estimulan el cerebro.

Nunca irse a la cama enfadado. Es mejor resolver el problema antes.

¿Algunas mujeres tienen mucho nerviosismo por sus enfermedades?

Lo que sucede es que existen muchas mujeres con enfermedades de hombres.

Patologías históricamente relacionadas con el sexo masculino (hipertensión, dislipemias, enfermedades cardiovasculares, alopecias, disfunción sexual, etc.), se han incrementado significativamente en las mujeres en los últimos 10 años, según el Instituto de Medicina Avanzada (IMA), dirigido por la Doctora Teresa Añón. Parece que la adquisición por parte de las mujeres de hábitos alimenticios, horarios y conductas típicamente masculinas favorece la aparición de estas patologías.

En la actualidad, se sabe que los estrógenos, una hormona característica del sexo femenino, es la responsable de la tradicional resistencia a las enfermedades de la mujer y de su mayor longevidad. Pero este aliado aparece en tasas cada vez más bajas en las mujeres.

Afortunadamente, cada vez son más los médicos que solicitan analíticas hormonales a sus pacientes ante un descenso en el rendimiento o cansancio crónico, explica Añón. Para aplicar este desgaste y prevenir las enfermedades masculinas, muchos especialistas recomiendan las Isoflavonas de la soja a mujeres todavía en edad fértil como tratamiento antioxidante y antienvejecimiento, y no sólo cuando aparecen los acaloramientos de la menopausia, añade.

¿La nutrición tiene mucho que ver con lo que nos expone?

En efecto, estoy siempre diciendo que somos lo que comemos y que es importante aprender a nutrirnos, por ello, aconsejo en este tema que tomemos apuntes de algunos de lo que hará que comamos mejor especialmente más nutridos.
Los alimentos que se puedan debemos hacerlos al vapor. La cocción al vapor conserva mejor los nutrientes de los alimentos, potencia sus sabores y no necesita grasa ni aceite. La vaporera es una de las herramientas básicas para los amantes de la cocina sana. Existen diversas en el mercado, pero cualquiera de ellas permite cocer varios alimentos a la vez, es antiadherente y de fácil limpieza, apta para lavavajillas si se quiere.

¿Cuáles son las enfermedades que más les está atacando a las mujeres?

Son muchas que como he expuesto antes sólo nos atacaban a los hombres, pero desde que la mujer quiere vivir como los hombres en todos sus conceptos, también le atacan las mismas enfermedades que a ellos; de todas formas, se está observando un gran aumento en el cáncer de riñón que es uno de los tumores que en los 2 últimos años no ha dejado de aumentar. Esta incidencia creciente tiene su origen en que la tasa de detección es ahora mayor, pero también han aumentado los factores de riesgo. Uno de ellos, el tabaco, puede incrementar hasta un 35% el riesgo de desarrollar este tumor respecto a los que no fuman, asegura el doctor José Manuel Cózar, del grupo de Urología Oncológica de la Asociación Española de Urología (AEU).
¿Se dice que muchas personas no se pueden relajar por dolores?

En efecto ello es en gran parte cierto, las enfermedades especialmente las óseas, son muchas veces culpables de estos estados de dolor, ya que tanto la artrosis o artritis reumatoide producen grandes dolores y es entonces

cuando el sistema nervioso central se altera y con ello van a venir los dolores tan molestos.

Lo primero que debemos hacer es consultar con el médico para que él nos de un diagnóstico de certeza y determinar cual es precisamente la patología que tenemos que tratarnos, seguir con rigor las recomendaciones del médico y por supuesto cambiar nuestros hábitos, tanto alimenticios como de otro orden como: dejar de fumar, de beber alcohol y de hacer una vida sedentaria, después como ayuda y si su enfermedad es artritis reumatoide puede utilizar una de esas pulseras de cobre que suelen ir bien y que amortiguan en gran parte los dolores, pero tiene que asegurarse que la pulsera que se pone es de cobre autentica, ya que de lo contrario nos puede perjudicar en lugar de beneficiarnos, ¿Por qué ayuda la pulsera?, como digo es de cobre y el cobre es uno de los minerales más importantes para tratar los dolores reumáticos y artríticos, ya que al llevar la pulsera puesta, por los poros de la piel, el organismo absorbe partículas que lleva al torrente sanguíneo y desde el mismo se distribuye por todo el cuerpo y muy en especial se acopla a las articulaciones que son las que están dañadas y por ello emiten el dolor. Realmente está demostrado que esas pequeñas partículas son el oligoelemento que necesita esta enfermedad para quitar la fiebre y la inflamación de las articulaciones.

Podemos asegurar que descansar mejor, es cosa de nosotros y no de nada que nos pueda venir de fuera, por eso si seguimos los consejos que he expuesto y nos tratamos las molestias que puedan ser las culpables, tendremos el problema resulto.

Nunca olvidemos que muchas veces no descansamos porque tenemos nuestra mente ocupada pensando lo de ayer, lo de mañana y lo de todo el mundo, y descuidamos vivir de momento en momento que es lo que haría que no tuviésemos tensiones acumuladas que son las culpables de esa falta de descanso por no tener un relax adecuado.

Esta otra faceta hay que cuidarla tanto como la nutrición, ya que en realidad es la nutrición mental y psíquica, y cuando una digestión mental o psíquica no se hace puede pasarnos la misma enfermedad al organismo con una enfermedad en los órganos más débiles que cada uno tengamos; por esa razón, hay que darle tanta importancia a la nutrición física como a la mental, ambas, son de una importancia vital para tener el sosiego necesario para vivir en paz con nosotros mismos.

ADIOS A LA CELULITIS

¿La celulitis tiene una edad para implantarse?

No existe una edad precisa para la aparición de la celulitis, pero todo momento es ideal para empezar a tratarla.
Cuidando la alimentación, con ejercicios físicos, tratamientos sistemáticos en gabinetes de belleza con las nuevas tecnologías, la cosmética especializada y nuestros propios y atentos cuidados, podemos ganar la batalla.
La celulitis no tiene nada que ver con la obesidad, tampoco aparece como consecuencia de alguna enfermedad, sino que tiene tiempos de evolución. Generalmente se comienza a notar con las primeras menstruaciones, sobre todo si hay un desarreglo hormonal. Suele agravarse con el embarazo, y si no está bien tratada puede tener su punto de culminación hacia el climaterio.
Aunque las hormonas femeninas (estrógenos) son las que tienen una mayor responsabilidad en el problema, existen otros motivos por los cuales la afección celulítica se agrava: una mala alimentación con exceso de grasas e hidratos de carbono, la falta de ejercicio físico y el consumo de tabaco. Otras teorías señalan que en proceso celulítico tiene que ver asimismo el mal funcionamiento hepático y renal.
No obstante, la celulitis se puede controlar, además de con la alimentación y el ejercicio, haciendo uso de la tecnología que hoy tenemos a nuestro alcance aparatos de última generación que atacan el problema con la máxima eficacia y de la moderna cosmética.
¿Cómo controlar la alimentación para la celulitis?
No se trata de seguir cualquier dieta, si se entiende que es necesario, es mejor consultar con un médico dietista; aunque sí es cierto que hay alimentos que te ayudarán a evitar que el mal se agrave porque son más fáciles de digerir y porque favorecen un correcto drenaje, evitando la acumulación de toxinas, que tiene una relación directa con la celulitis, al igual que el estreñimiento y la mala circulación.
Los alimentos que ayudan a prevenir o combatir la celulitis son las verduras crudas en ensaladas, pescado mejor que carne, pomelos y limones. Un día a la semana intenta una dieta de zumos de frutas, te irá bien para depurar el organismo. Toma alimentos ricos en fibra como las legumbres, cereales integrales y alcachofas para evitar el estreñimiento; bebe mucha agua y usa poca sal al cocinar, ya que de ésta retiene líquidos y evita que circulen con normalidad.

Evita la cafeína en cualquiera de sus formas, desecha el alcohol, las grasas, los azúcares y bollería. Ten en cuenta las algas, ya sean tomadas en ensaladas, o como complementos en pastillas o cápsulas. Te ayudarán a moderar el apetito, te aportarán vitaminas y oligoelementos, sobre todo hierro, zinc, yodo y vitaminas C, B_1, B_2, B_6, y B_{12}. Entre ellos, el yodo es fundamental, ya que estimulan la glándula tiroides y actúa sobre el metabolismo de los lípidos.

¿Cuáles son los ejercicios que se deben hacer?

Todos los ejercicios no son iguales. La celulitis en su estadio medio grave se torna violácea y dolorosa aun sin tocarla, y al tacto se detectan nódulos casi siempre con edema. Debes tener cuidado si practicas algún tipo de ejercicio cardiovascular intenso, porque muchas veces se ve alterada la respiración si no se realiza con mucha atención, y la fatiga bloquea la eliminación de desechos orgánicos; además, un golpe o una caída te pueden causar dolor.

Conviene practicar algún tipo de ejercicio donde no haya saltos bruscos y puedas ejercitarte sin llegar a sentirte fatigado (por ejemplo, sederismo o montar en bicicleta). Para combatir la celulitis, resultan muy indicados los deportes que se practican dentro del agua. Además, los movimientos en el agua producen un masaje activador de la circulación sanguínea. Lo más importante de la natación es que es un ejercicio aeróbico que ayuda a quemar grasas e incide en la correcta oxigenación del organismo.

En el agua podrás practicar todas las modalidades de gimnasia sin miedo a los golpes, ni a los fuertes impactos. Elige alguna como el aguagim para ejercitarte con la ventaja y la seguridad de no dañarte. La densidad del agua reduce en un 90% el peso corporal, lo que te permitirá hacer ejercicios sin esfuerzo.

En casi todos los gimnasios podrás encontrar alguna de estas modalidades:

Aguagim: es la más utilizada, la más sencilla y sin contraindicaciones. Se realiza en una piscina con agua hasta la mitad del pecho a una temperatura de entre 30 y 32 grados en invierno y 20 a 22 grados en verano. Durante 30 minutos y con la ayuda de un monitor se realiza la gimnasia de piernas y brazos.

Aguastep: se practica con pequeñas pesas, manoplas y stepss. Es un ejercicio con mayor exigencia, aunque libre de impactos, que moldea y esteriliza el cuerpo.

Aguarunning: lo puedes hacer tú misma sin necesidad de monitor. Se trata de correr 15 minutos en el agua, lo que equivale a una hora fuera de ella. Es un excelente ejercicio cardiopulmonar, se gastan muchas calorías y reduce la celulitis notablemente.

Aguaspining o indoor acuático: se trata de ir en bicicleta en el agua, pedaleando durante 30 minutos. Mejora la circulación y tonifica las piernas y el abdomen.
Para practicar cualquiera de estos ejercicios sólo necesitas un bañador y un gorro de baño; a excepción del aguaspinning, para el que precisas un culotte de ciclista y unos peucos especiales.

¿Se dice que quitar la celulitis cuesta mucho?

No te rindas, inténtalo todo, si por ti misma no encuentras la solución, acude a un centro de belleza, de donde, además de los tratamientos más tradicionales, cuanta con modernas tecnologías para ayudarte a su solucionar tu problema.
El masaje de drenaje linfático es imprescindible para favorecer la circulación y deshacer los nódulos. Un buen profesional trabajará cada zona de acuerdo con lo que necesites, sin maniobras fuertes ni palmoteos.
Otra técnica muy conocida es la presoterapia o botas neumáticas. Son botas que cubren desde los pies hasta ingles; la presión se realiza por insuflación de aire y decomprensión sistemática. Comienza por los pies, sigue por la zona de los gemelos y por último llega a los muslos. Su efecto es de estímulo circulatorio, venoso linfático para tratar el edema (hinchazón), que es el problema más grave de las zonas afectadas.
Otra nueva técnica es la aplicación de la radiofrecuencia, un método que actúa transformando la energía electromagnética en energía calórica. Produce un efecto térmico que llega a los tejidos profundos de la piel sin calentar la epidermis. Se emplea en los centros de belleza también para otros tratamientos, pero en el caso de la celulitis produce una activación del tejido graso y un aumento de la circulación sanguínea. Al activar el sistema linfático y arterial, disminuye el volumen corporal, estimula la producción de colágeno y produce un efecto de aislamiento con desaparición de los hoyuelos celulíticos.

¿Qué podemos hacer en casa?

Aunque decidas acudir a un centro estético, el tratamiento en casa es imprescindible.
No dejes de aplicarte una buena crema como las que te indico.
Aplicarnos cremas anticelulíticos, suelen sen preparadas con hiedra porque esta favorece la circulación y el drenaje vascular y linfático. Además es lipolítica, acelera el metabolismo celular y alisa la piel.

RECOMENDADOS.

Jabón de algas y jabón floreado celulitis:

De Dermonatura y Midani herbe, respectivamente, son tonificantes y activadores del drenaje circulatorio, preparan la piel para absorber las cremas anticelulíticos, y su contenido de extractos vegetales ayuda a combatir el problema. Utilizarlos con la ayuda de un guante de crin, realizando masajes circulares.

Crema antilelulítis Bio-C- lulit.

Es el complemento de las ampollas Bio-C-lulit que se toman por vía oral. La crema contiene hiedra que favorece la circulación sanguínea y **algas** frescas obtenidas por ultracongelación (para retener toda la concentración de los principios activos) que ayudan a mejorar es aspecto de las zonas celulíticas y a disminuir la piel de naranja. Aplícatela durante 4 semanas, con pequeños masajes circulares hasta su completa absorción. Descansa 1 semana y continúa el tratamiento.

La cosmética te aporta eficaces sustancias naturales, y para aplicar las cremas, te irá bien conocer algunos trucos para asegurar el aprovechamiento de todas sus propiedades.

Utiliza guantes de crin, cepillos, esponjas vegetales, jabones y geles a base de algas, componentes yodados y vegetales que preparan la zona para recibir y absorber los preparados anticelulíticos.

las cremas son tus grandes aliadas. Aplícatelas realizando pequeños y suaves masajes circulares en las zonas que desees tratar, hasta su total penetración.

– 1,5 cm. Otra fórmula muy conocida y que da buenos resultados después de la ducha o el baño es aplicarse la crema reductora o anticelulítico y envolver toda la zona con flim transparente. Deja que el producto actúe durante unos minutos, cubriéndote con una manta incluso, y luego retira el flim transparente y dúchate. Este método, que se originó en Estados Unidos y se ha difundido en Europa, sigue teniendo adeptas porque se ha comprobado que reduce hasta 1,50 centímetros las zonas más conflictivas.

Además de todo lo expuesto, es importante hacer una alimentación adecuada, la celulitis es una enfermedad que cuesta mucho erradicar si no se lleva conjuntamente una dieta especial para que los lípidos que se acumulan en forma de celulitis se puedan deshacer.

Por esta razón, es imprescindible además de ir al especialista de nutrición y que éste nos ponga esa dieta que además de ser una dieta destructora de lípidos saturados, también debe ser una dieta nutriente para mantener las constantes en buen estado y no venirse a bajo.

Podemos optar también por leernos el libro de Dieta Mediterránea Española Actualizada y elegir una de sus dietas de obesidad y colesterol que son adecuadas para ello, pero aun así podemos no estar haciendo todo lo bien que necesitemos ya que es el especialista el único que sabe cuales son nuestras necesidades después de haber estudiado nuestro caso.

CONSIGUE UN VIENTRE PLANO

¿Cómo podemos rebajar los acúmulos en el vientre?

Además de la dieta y de los aparatos estéticos, moldear un vientre plano también es cosa de masajes. Si no tienes tiempo de acudir a un centro, aquí te proponemos ideas fáciles para hacerte un automasaje a cualquier hora del día y lugar. Tumbada en la cama, duchándote o sentada en la oficina.
Hazlo tu mismo/a está de moda. Y el masaje no es una excepción. Este mimo terapéutico puede hacer mucho por la salud y belleza de nuestro cuerpo si al menos le dedicamos 15 minutos al día. En este tema, te expongo diferentes alternativas de automasaje para la barriga de acuerdo con tus necesidades. Ponte manos a la obra y aprende a planchar tu vientre con técnica, cariño y constancia, de manera fácil y efectiva.
Deshínchate con presiones circulares. Mientras estás tumbada en la cama, antes de levantarte y acostarte, puedes hacerte este masaje que, aunque no disminuye de manera directa la acumulación de grasas, ayuda a adelgazar y perder la barriga. La razón es muy sencilla: facilita el tránsito intestinal, alivia los gases y reduce la hinchazón, la acumulación de líquido y las toxinas en la zona, una de las principales causas de la celulitis.

¿Cómo hacerlo?
Presiona con ambas manos la parte inferior y derecha de la barriga y haz círculos en el sentido de las agujas del reloj, avanza de esta manera hacia arriba hasta llegar a las costillas, luego recorre la parte superior del ombligo y baja por el lado izquierdo. Repite el recorrido en el mismo sentido al menos 5 veces.

Moldear la cintura. Cuando te pongas la crema diaria (hidratante, reafirmante, anticelulítico o reductora), aprovecha para darte este masaje que además de asegurar una buena absorción de la crema ayuda a moldear tu cintura, ya que esta técnica actúa como una gimnasia pasiva que moviliza las grasas y estimula su eliminación.

¿Cómo hacerlo?
Haz amasamientos alternando las manos en el área de la cintura, comenzando en el costado y terminando en el ombligo. Hazlo al menos 2 minutos en cada lado.

Rodillo antimichelines. Este masaje lo puedes hacer al menos una vez al día antes de ponerte la crema hidratante o reductora. Es una técnica quemagrasas, ya que ayuda a aumentar el metabolismo local y a disolver las grasas para facilitar su eliminación.

¿Cómo hacerlo?

Agarra un pellizco de piel en la parte superior derecha del abdomen entre los pulgares y el resto de los dedos, y sin soltar la piel en ningún momento avanza hasta la parte inferior. Hazlo al menos 10 veces en cada lado.

Apisonadora de nudillos. Es una técnica de movimientos circulares que se realizan con los nudillos, ideal para trabajar la zona circundante del ombligo y drenar la grasa que se acumula en ella. Lo puedes con o sin crema, tumbada, sentada o de pie.
¿Cómo hacerlo?

Realizar círculos con los nudillos de ambas manos, comenzando en la parte inferior del ombligo, y rodeándolo por el lado derecho (en el sentido de las agujas del reloj). Hazlo al menos 10 veces, siempre en la misma dirección.

Presiones lumbares. Es una técnica ideal para realizar en los minutos de descanso del trabajo, ya que se debe hacer sentado. Y aunque no se trata de la zona exclusiva de la barriga, la grasa acumulada en la parte baja de la espaldase que aumentemos la talla de la ropa.
¿Cómo hacerlo?

Coloca los 4 dedos de ambas manos (una a cada lado) en la parte lateral de la pelvis de manera que queden los pulgares en la parte anterior. Presiona y desliza la piel con los 4 dedos desde la parte lateral hasta la columna. Dibuja varias líneas paralelas entre sí y hazlo al menos 10 veces en cada línea.

Digitopuntura. También resulta muy efectivo estimular los puntos de acupuntura que promueven la buena digestión y el drenaje de líquido, toxinas y grasas. Apréndelos de memoria y masajéalos en el siguiente orden:

Hígado: apretando la piel que queda entre el dedo gordo y el dedo medio del pie.
Riñón: presionando el punto situado a 3 dedos ‘por encima de la parte interna del tobillo.
Vesícula biliar: presionando justo en la depresión que se encuentra en la tibia, debajo y en la parte externa de la rodilla.
Estómago: presionando los 2 puntos situados a ambos lados del ombligo a 3 cm de distancia de éste.
Intestino grueso: presionando la piel que queda entre el nacimiento del dedo pulgar e índice de la mano.

¿Qué más podemos hacer?

Una exfoliación en la ducha. Al menos una vez por semana debes hacerte una exfoliación mientras te duchas, ya que ayuda a eliminar las células muertas que permanecen en la superficie de la piel, y además de darle un aspecto más saludable a tu abdomen, estimula la circulación sanguínea de la zona y aumenta los beneficios que te aportan los masajes.

¿Cómo hacerlo?
Date un masaje circular alrededor del ombligo y la cintura durante 2 minutos con una esponja o gel exfoliante, o añadiendo 1 puñado de sal a tu jabón corporal.
Además de los consejos que he expuesto, es necesario ayudarse con una dieta nutritiva y adecuada y especialmente tomar quema grasas como es la L-carnitina, pero también los extracto vegetales de judía, hinojo, té verde, fucus, alcachofa, piña y cola de caballo, que ayudan a eliminar líquidos y mantener buena función intestinal.
Es muy bueno tomar fibra en estos casos que puede ser de: manzana, inulina, pectinas y extracto de vainas de judías, para mejorar el transito intestinal.
Todos estos preparados de plantas o fibra, los puedes encontrar en las tiendas de dietética y herbolarios.
Si eres una persona que hace deporte en gimnasio, lo que tienes que hacer es una buena tabla de abdominales y andar por cinta o bicicleta estática, de cualquiera de las formas y especialmente la de abdominales te hará un vientre plano, pero no te olvides de ir al menos 2 o 3 veces en semana al gimnasio, de lo contrario tampoco es efectivo.
Si no tienes tiempo y no vas al gimnasio, haz los masajes que te he recomendado en casa y al cualquier hora, y como mínimo anda cada día

por especio de una hora, déjate el coche en casa vez andando a tu trabajo si no te coge excesivamente lejos, si acaso es lejos bájate 1 o 2 estaciones antes del autobús o metro y recorre andando el resto de la distancia, imponte hacer los ejercicios y veras como quien en realidad mejora eres tú. Recuerda que sólo nada viene, es tu esfuerzo quien debe imponerse cada día y pensar que no quieres tener esas grasas que tanto te molestan y te afean en la zona del vientre, hazlo y veras los buenos resultados que obtienes. Cuando tu disposición está la misma alerte tu mente te recordará que tienes que hacer cada día esos ejercicios y nada mejor para que en pocos días obtengas ese vientre plano que tanto te gusta en otras personas.

ÉPOCA DE TENSIÓN AJOS EN ACCIÓN

¿Qué pueden hacer los ajos por nuestra tensión?

Los ajos son alimentos- medicamentos que nos han demostrado sus grandes propiedades. Desde los tiempos más remotos ya se utilizaban como medicamentos y con gran acierto, y es por ello que dado a su grandeza curativa, hoy en día se siguen utilizando y con gran acierto ya que sus principios activos son intensamente curativos.

¿Ajos tiernos en la mesa?

En la época del verano son abundantes y están en plena temporada, escoge manojos verdes y firmes. Disfruta de su sabor y textura silvestre, con un gusto más delicado y agradable pero con las mismas propiedades de los ajos secos. Añádelos troceados a las ensaladas, arroz, pasta, queso fresco, etc. Los puedes preparar en tortilla, solos o con perejil, o bien con espárragos trigueros, o en revuelto de ajetes muy típico en este época.
Recuerda que en el compartimiento de las verduras del frigorífico se conservan sin problemas 1 semana.

¿Ajos secos cómo?
Los ajos secos son mejor para integrarlos en las comidas como condimento y por su gran sabor, pero deberemos saber la historia curativa del ajo y su antigüedad.
Tipicamente mediterráneos, donde se cultiva hace más de 2.000 años, su sabor intenso enriquece muchos platos, desde una sencilla tostada untada con ajo, pasando por el alioli, la sopa de ajo e infinidad de recetas. Tiene

propiedades cardiosaludables, previene la trombosis y disminuye el colesterol y la presión arterial. Son antibióticos y antifúngicos, e incluso se cree que protegen de algún tipo de cáncer. Los más comunes son los blancos, que suelen ser de mayor tamaño, pero se conservan peor que los rosados, más pequeños pero más aromáticos. Cuando los compres, vigila que las cabezas no estén fofas ni con machas oscuras, deben pesar y estar densas, así se conservarán durante meses.
Los ajos enteros conservados en aceite o encurtidos en vinagre son un aperitivo sabroso y con el aderezo de su maceración puedes aromatizar luego tus ensaladas.

¿El ajo se vende como complemento dietético?

En efecto se comercializan en las tiendas de dietética y herbolarios como cápsulas y perlas.
Si quieres evitar su aliento ya que algunas personas no les resulta agradable su sabor, las perlas y las cápsulas de ajo son la mejor opción para beneficiarse de todas sus cualidades curativas que contienen los ajos. Son un sano complemento a tu alimentación fácil de llevar encima incluso si viajas y que puedes tomar en cualquier lugar.
También se comercializan en polvo y en forma de sal de ajo, que son excelentes recursos culinarios para potenciar el sabor de los platos de forma cómoda, sin entretenerse en pelar y trinchar los ajos. Aunque ni la potencia curativa ni el aroma son iguales. La sal de ajo dará un toque a ensaladas, arroces, pasta, etc.
Muchas personas no pelan ajos porque después no hay quien les quite el olor de las manos aunque se laven, ello es fácil de resolver, recuerde que una vez que ha terminado de pelarlos, debe poner sus manos sobre un chorro de agua del grifo y observe que después ya no huelen a ajo.
Para los que quieren obtener sus propiedades directamente, pero no pueden ir después con olor a ajo, se resuelve abriendo el ajo por la mitad y quitandole la semilla verde que está en el centro, de esta forma ya no huelen ni saben fuerte; Los ajos tienen mejor resultado
a la hora de ayudar para resolver las enfermedades que ya hemos expuesto que tratan, luego inclínese por comer ajos para su buena salud.
Quitándole la brizna verde que lleve (aunque esta brizna sólo la tiene los ajos viejos ya que los recién cogidos no la tienen aún, pues en el caso que la tenga se la quitamos y ya no nos olerá la boca a ajo.
Puedo decir que como complemento dietético es uno de los más preciados

ADELGAZAR EN VERANO NO ES FÁCIL

¿Se puede adelgazar sin sufrir o pasar hambre?

Olvídate de pasar hambre y de hacer grandes esfuerzos sin conseguir nada.
Lo primero que se tiene que hacer cuando nos sobran kilos y los queremos eliminar es saber cuales son los alimentos que nos engordan y en qué cantidad, para ello, hay que hacerse una Ergometría de los alimentos y lo sabremos, es una prueba sencilla y nada costosa, que nos puede determinar con toda exactitud lo que nos engorda y en la cantidad que cada alimento nos engorda, así también como los alimentos que no nos engordan, pero, está demostrado que cada uno somos un mundo y por lo mismo no vale lo de unos para los otros, por esta razón hay que hacerse cada uno esa Ergometría de los alimentos, que es como un código que cada uno tenemos según el comportamiento de los alimentos en nuestro metabolismo.
Si además en tu caso te sobran unos kilos, debes hacer dieta que te la pondrá el mismo especialista para perder los kilos de más, una vez perdidos, con llevar a rajatabla nuestra medición del comportamiento metabólico de los alimentos en nosotros, ya no engordaremos.
También podemos recurrir a unos trucos que hagan de saciantes de las comidas o una dieta que sacie de verdad para comer menos y quemar las grasas que nos sobran de nuestras propias reservas, no olvidemos que hoy día existen en el mercado de la dietética productos que realmente sacian y hacen que no comamos en exceso y así, como digo, quemamos los excesos de grasas.
Con estos saciantes, llega el momento, al rato de haber empezado a comer, en que nuestro cuerpo no necesita más alimentos, pero sin embargo si no hemos incluido esos saciantes, nos invade una sensación de hambre. Esto quiere decir que todo lo que comemos a continuación no tiene un motivo fisiológico sino psicológico. Y es que nuestro cuerpo está programado para sentirse saciado en 20 minutos. En ese momento, el organismo envía una señal al cerebro que le indica que ya no necesita más alimentos. El problema aparece cuando nos acostumbramos a pasar por alto esa señal. Por eso se dice que a la hora de hacer dieta lo primero es aprender a escuchar al cuerpo. Lo primordial es comer despacio, para dar tiempo a que aparezca la sensación de saciedad. Pero también existen otros mecanismos que nos pueden ayudar a controlar el hambre. Por ejemplo:
Cuando te dispongas a comer, procura que el ambiente sea agradable y tranquilo. Hay que ser consciente de que en ese momento hay que comer y

evitar distracciones como la televisión, leer o hacer otras cosas mientras tanto.
Come lentamente, masticando muy bien los alimentos hasta triturarlos por completo. La insalivación es importante porque la formación de saliva tiene un efecto relajante que nos ayuda a reducir la ansiedad.
Las comidas deben tener un principio y un fin. No piques mientras haces la comida, y cuando acabes el postre, recoge la cocina y no vuelvas a entrar.

¿Cuáles son los alimentos saciantes?

Son aquellos que debido a su composición, consistencia y volumen nos ayudan a sentir el estómago lleno y a adelantar la sensación de saciedad. También nos proporcionan energía para evitar sentir hambre. Otra característica es que necesitan más tiempo de masticación y de esta manera se reduce la cantidad de calorías que se pueden tomar en 20 minutos, cuando se hace consciente la sensación de saciedad.
Éstos son los principales saciantes:
Ricos en fibras solubles (que retienen el agua y se hinchan en el estómago) e insolubles (que dan consistencia a los alimentos): verduras y hortalizas (tanto crudas como cocidas), cereales integrales (arroz, pasta, cereales del desayuno, etc.), legumbres y frutas.
Este grupo tiene gran importancia porque también es rico en hidratos de carbono de absorción lenta que ayudan a mantener los niveles de glucosa en la sangre. Inclúyelos siempre en tu dieta, porque si se produce hipoglucemias por falta de estos alimentos, el cuerpo activará la sensación de hambre para reequilibrar los niveles glucémicos.
Ocurre lo mismo cuando hay un exceso de azúcares simples (azúcar blanco, miel, etc.). La ingesta de estos alimentos produce un aumento de la glucosa en la sangre que hiperactiva la insulina y reduce los niveles de glucosa por debajo de lo normal, teniendo el mismo efecto que la situación anterior.
Ricos en proteínas y/o grasas: aumentan la sensación de saciedad y alargan la digestión en el estómago, de modo que nos hace sentir llenos durante un intervalo de tiempo más largo.
Dentro de este grupo están los quesos, los frutos secos, los huevos, las carnes, los pescados, los mariscos, el aceite de oliva, las grasas vegetales, la mantequilla, etc. Pero hay que incluirlos en pequeñas cantidades en la dieta y repartirlos muy bien durante el día ya que pueden ser muy calóricos.

También los líquidos pueden ayudar a engañar el estómago. Un consomé o un vaso de agua antes de las comidas pueden reducir el apetito, así como las infusiones después de la comida, que te dan mayor sensación de saciedad. Asimismo las preparaciones culinarias que requieren mayores cantidades de líquidos (purés, sopas, etc.), te pueden ayudar a disminuir calorías aumentando el volumen de los platos.

¿Existe el producto que realmente reduzca el hambre?

Desde hace poco tiempo se ha puesto a la venta un nuevo ingrediente de eficacia probada que está revolucionando el mercado dietético. Su nombre comercial es Pinnothin, y ayuda a reducir la sensación de hambre, de modo que resulta perfecto como apoyo en las dietas de adelgazamiento, sobre todo cuando se trata de personas con mucho apetito.

Su secreto es al ácido pinoléico, una sustancia contenida en el aceite vegetal de los piñones del pino coreano. Se ha demostrado que esta sustancia estimula la secreción de péptidos saciantes (CCK y GPL1) que activan los mecanismos de control del apetito. Ambos péptidos actúan tanto en el aparato digestivo como en el cerebro (Hipotálamo), provocando sensación y una clara disminución de hambre. De esta manera se disminuye la ingesta de calorías diarias, la duración el el número de comidas y, por supuesto, los picoteos.

¿Por qué pino coreano?

El Pinus koraiensis es la especie de pino que presenta una mayor proporción de ácido pinolénico (sobre un 16% del total del aceite), cerca de 40 veces más cantidad que la mayoría de los aceites de piñones de otras especies de pinos.

¿Es mejor repartir y de esa forma vencerás?

Cada día debes repartir el total de los alimentos en 5 comidas, de las cuales 3 serán más importantes (desayuno, comida y cena) y las otras 2 más ligeras (a media mañana y a media tarde). Aunque estas últimas sean menos abundantes, son muy importantes porque nos permiten aguantar hasta la siguiente comida sin llegar a tener sensación de hambre. En las 3 comidas principales debe haber alimentos saciantes con fibras, proteínas y grasas con moderación, hidratos de carbono de **absorción lenta, líquidos** y texturas consistentes que promuevan la masticación.

Si respetas estas 5 comidas, no vas a tener la necesidad de hacer picapicas espontáneos, pero debes planear por adelantado qué es lo que vas a comer cada día para no tener que improvisar.

Es importante no saltarse ninguna comida. Si en algún momento haces un exceso, no intentes arreglarlo ayunando, es mejor que lo soluciones haciendo la siguiente comida más ligera.

¿Nos puede decir algunos tentempiés que sacien?
Puedes tener en cuenta para media mañana y media tarde y combinar con los vegetales, hortalizas o frutas con pocas calorías y que necesitan masticación, con alimentos grasos y proteicos como frutos secos y lácteos.
Algunas propuestas interesantes:
Trozos de apio con un poco de humus y un yogur semidesnatado.
Un tomate aliñado con 3 boquerones.
Tortitas de maíz (1 o 2) con patés vegetales y 1 postre de soja.
Kéfir con trocitos de manzana y 6 almendras.
Una zanahoria con un trocito de queso fresco y 4 nueces.

IMPORTANTE.
Tomar 3 perlas de 1 gramo de Pinothin media hora antes de la comida. Tiene un efecto saciante que dura 3 o 4 horas, se debe tomar con un vaso grande de agua o mejor con una infusión de plantas saciantes como el fucus.
A veces se piensa ¿tengo que comer algo, que hago? Para evitar ataques de hambre, durante los ratos libres busca actividades entretenidas como salir a pasear, hacer un poco de ejercicio, quedar con las amigas, etc. Los ataques de hambre suelen sobrevenir mientras se está en casa, sin hacer nada en concreto. Pero ¿qué hacer cuando ya lo tienes? Si realmente no puedes esperar a la siguiente comida y no funcionan las distracciones, puedes recurrir al tipo de tentempiés que te he propuesto anteriormente, pero incluyendo pequeñas cantidades de algún alimento consistente como cereales integrales. Lo que no debes hacer es picar alimentos con muchas calorías, poco nutritivos y que no llenan el estómago (chocolate, bollería, etc.). Después revisa la dieta, a lo mejor está siendo demasiado restrictiva y realmente es preferible aumentar un poco las cantidades en lugar de llegar a tener ataques de hambre espontáneos.

TRUCOS PARA CONTROLARTE:
*Sirve los platos más energéticos en pequeños boles o platos de postre y pon vegetales en platos grandes, vistosos y apetecibles para central la atención en ellos.
*Evita las improvisaciones planeando con tiempo lo que vas a comer cada día.
*No repitas. En todo caso, es mejor hacer platos un poco más grandes e ir reduciendo paulatinamente las cantidades hasta llegar a educar al estómago.

*Cocina platos muy variados combinando los alimentos saciantes, utiliza distintas técnicas de preparación y diferentes texturas (suaves, crujientes, cremosas, etc.).
*Llevate pequeñas cantidades a la boca con cada bocado, mastica hasta triturar los alimentos y deja los cubiertos en la mesa entre bocado y bocado.
*Incluye suplementos dietéticos que se hinchen en el estómago como la fibra soluble y produzcan sensación de saciedad.
*Huye de los aperitivos, los alimentos que estimulan el hambre (como el polen) o que ayudan a hacer las digestiones más rápidas (como el té y las infusiones).
*Evita comprar cosas que no debas comer ni alimentos preparados que no necesitan ninguna manipulación antes de comerlos.
Como podemos observar, adelgazar y especialmente en verano no es nada fácil, hay que tener en cuenta que es la época de las vacaciones y cuando realmente más salimos para tomar con los amigos o familiares algún aperitivo con alguna bebida, por ello si lo que quieres es adelgazar o simplemente no engordar nada más de lo que ya tienes, debes ser muy disciplinada y mantener a pie de letra las reglas que te marco para hacerlo bien.
No olvides que existen muchas personas que coman lo que coman, nos les engorda nada, pero ese no es tu caso y tienes que organizarte de tal forma que no cojas ni un kilo de más y al ser posible perder lo que te sobra.
Dietas para adelgazar existen muchísimas, lo que sucede es que no a todos nos van las mismas, por ello nada como ir a visitar al especialista de nutrición y que él sea el que nos dirija la dieta, aún así puede que la dieta que tienes recomendada no sea la propicia para tu adelgazamiento, si este es tu caso y no estás perdiendo peso, debes comentarlo con tu médico y que él te cambie a otra dieta que sea más a medida de tu metabolismo.
Como empecé diciendo en este tema, cada uno tenemos un metabolismo diferente y por lo mismo, no es posible que la misma dieta sirva para todos, es por ello que las dietas las debe poner el especialista en nutrición y además hacernos una Ergometría de los alimentos para tener conocimiento de cuales son los que nos engordan y en qué cantidad, esto es base para las personas que quieren cuidar su imagen, ya que una vez que se tengan los kilos suficientes con arreglo a nuestra estatura, comprensión y edad, con tener cuidado de no ingerir alimentos que nos engordan tendremos el problema solucionado.

PARA DEPORTISTAS EN ACTIVO

¿Qué es lo más importante que tiene que tener un deportista?

Ante todo hacer una alimentación especial. Debemos tener en cuenta que con el ejercicio aumenta el gasto cardiaco, así como el metabolismo de nuestro cuerpo, y activa algunos mecanismos como la sudoración. Todas estas respuestas naturales implica un mayor gasto de nutrientes esenciales. Si no atendemos estas nuevas necesidades llevando una alimentación adecuada, no sacaremos partido del ejercicio que realizamos y nuestra salud puede verse afectada.

Seguro que has oído hablar que los antioxidantes retrasan el envejecimiento, que la guaraná y el ginseng nos anima cuando estamos deprimidos, que la levadura de cerveza mejora el estado de la piel o que las proteínas de la soja son las mejores que crea el planeta tierra y que contienen excelentes Isoflavonas. Pero sabias que además de estas cualidades terapéuticas estos complementos pueden hacer mucho por tu forma física. Si eres un deportista aplicado, de esos que se toman en serio lo de ir al gimnasio cada semana para mantenerse en forma y conservar la salud, saber que un poco más acerca de estos productos que te ayudarán a obtener más energía o a recuperarla más rápidamente. El objetivo es que te ayude a retrasar la aparición de fatiga para que el tiempo que dedicas al deporte te resulte más provechoso.

Antioxidantes. Compensa el desgaste. Existe un grupo de vitaminas, minerales y otros compuestos vegetales que, entre otras cosas, protegen las estructuras celulares de la acción de los radicales libres que se generan en todo tipo de ejercicios, especialmente en los aeróbicos y los que requieren de una mediana o alta intensidad. El exceso de radicales libres oxida las estructuras de nuestro cuerpo Lípidos, proteínas y ADN) y los antioxidantes, como su nombre indica, son un excelente aliado dietético para contrarrestar esta oxidación excesiva que se puede general con el ejercicio físico intenso. Entre los antioxidantes podemos encontrar nutrientes tan conocidos como la vitamina C, los polifenoles o selenio.

Gracias a ellos podemos enlentecer el envejecimiento prematuro de las células y protegernos de otros tipos de alteraciones moleculares.

COMO TOMARLO.

Supleméntalos a tu dieta diaria en épocas de mayor intensidad deportiva, tomándolos tal y como indica el fabricante.

Puede probar a tomar antiox, que son cápsulas de levadura de cerveza enriquecida con selenio y zinc, enzimas antioxidantes, como la glutatión y

superóxido dismutasa (SOD) procedentes de granos de trigo germinado, y vitaminas A, C, E y carotenos naturales.

Levadura de cerveza. Más energía. Es muy conocida por sus beneficiarios para el pelo, la piel y las uñas, pero además, gracias a su alto contenido en vitaminas del complejo B, la levadura de cerveza resulta un suplemento esencial para los deportistas.

Un esfuerzo físico no sólo supone un mayor consumo energético, sino también está asociado con una mayor necesidad de vitaminas del grupo B, imprescindible para poder transformar los nutrientes en la energía necesaria para poder desarrollar cualquier actividad física.

COMO TOMARLA.

En copos, de 3 a 4 cucharadas al día, o en polvo, de 2 a 4 cucharaditas al día, dispersado en alimentos líquidos o sólidos.

Pasta hiperproteica. Hidratos + proteínas. En los deportistas, están claramente aumentadas sus necesidades proteicas, debido a un mayor desgaste muscular, a un ligero aumento del consumo de proteínas como fuente de energía y a un incremento de la masa muscular, orientada a conseguir más potencia en su rendimiento deportivo.

Existen múltiples e imaginativas formas para aumentar la ingesta de proteínas, entre ellas una de las más originales es la de suplementar la dieta con pasta con proteína. La última novedad en el mercado es añadirles directamente proteína de soja, con lo cual se consigue no sólo un aumento espectacular del contenido de proteínas, sino una pasta con una proteína de gran valor biológico, así, no existe la necesidad de comer las proteínas animales.

COMO TOMARLA.

En la comida, como cualquier otra pasta convencional. Se comercializan en las tiendas de dietética.

Perlas de guaraná con ginseng. Antifatiga. Estas dos plantas estimulantes naturales favorecen el ejercicio proporcionando energía y disminuyendo la fatiga. El ginseng es ergométrico (ayuda a mejorar el rendimiento) y mejora la capacidad física y la sensación general del bienestar debido a su efecto adaptógeno que permite soportar mejor el estrés del deporte.

La guaraná, gracias a su contenido en cafeína, favorece la actividad del músculo, puesto que actúa como tónico y estimulante, al mismo tiempo que atenúa la sensación de cansancio y favorece la coordinación y concentración.

COMO TOMARLAS.

Generalmente las perlas contienen 500 miligramos de polvo de la guaraná y 500 miligramos de polvo de raíz de ginseng siberiano. La dosis máxima diaria de ginseng siberiano es de 1 gramo de polvo, que en este caso equivaldría a 2 perlas diarias.

Tómalas 2 horas antes de iniciar la práctica deportiva. Los atletas en competición deberán tener en cuenta no tomar más de 1.000 miligramos de guaraná antes de la prueba, ya que es rico en cafeína y ésta, en dosis muy elevadas, puede dar positivo en un test antidopaje.

Superar la fatiga. El principal problema al que se enfrenta todo deportista es la fatiga, que es la incapacidad de seguir realizando un ejercicio al nivel de intensidad adecuado.

Cuando nos sentimos fatigados, el cuerpo nos avisa de que:

El sistema nervioso está incapacitado para estimular completamente el músculo implicado en el ejercicio.

No estamos aportando la suficiente fuente de energía que se necesita.

Nuestro organismo puede metabolizar esa energía. Para retrasar la aparición de la fatiga, estas necesidades adicionales de energía, además de con la dieta, puede ser cubiertas de forma equilibrada, sana y natural con los complementos que le recomendamos.

Todos los deportes son buenos, pero cada uno debe hacer el que mejor le acople a sus necesidades, pero nosotros te aconsejamos por ejemplo. Si vas a nadar un par de veces a la semana, utiliza la bici para moverte por la ciudad, o si te acabas de apuntar a clase de aeróbic, etc. Te interesa saber como ayudarte con complementos dietéticos especiales para deportistas, los encontraras en las tiendas de dietética y harás muy bien en ayudarte con los mismos para que tus esfuerzos deportivos sean equilibrados por medio de estos complementos que además son totalmente naturales y que lo único que te pueden hacer es ayudarte.

Este es el momento para que cambies tus hábitos y los ordenes con arreglo al deporte que haces. Se dice que los deportistas son personas muy disciplinadas, por la misma razón es bueno que si tu eres deportista te disciplines y empieces a cambiar tus malos hábitos. Se dice mucho que hay que dejar de fumar, de beber alcohol, hacer vida sedentaria, y lógicamente esto no va con un deportista, pero si quieres ser un buen deportista debes tener esto muy presente especialmente.

ADICCIÓN A LASCOMIDAS

¿Existen personas que vacían un frigorífico de una sentada?

Abres la nevera y te encuentras con una tentadora tarta de chocolate. Te dices a ti mismo que sólo comerás un trozo. Pero al acabar, no puedes resistir la tentación y te comes otro… y otro. Y así hasta que la terminas. Para muchos, tras esto se esconde un número de problemas de autocontrol. Sin embargo, las actitudes aditivas hacia la comida son mucho más complejas que eso.

Sentir predilección por una determinada comida o alimento no supone, en principio, ningún problema. Lo malo viene cuando su consumo pasa de ser algo ocasional a convertirse en un impulso incontrolable. Esa dependencia y falta de dominio no sólo provoca un malestar psicológico en quien los sufre, sino que implica un completo desequilibrio en su dieta. Y con él acostumbra a venir un aumento de peso y, a la larga, la aparición de diversos problemas de salud. Normalmente se achaca este tipo de comportamiento a una falta de voluntad, pero aunque sí que puede ser cierto en determinadas ocasiones, no es el único elemento ni la única causa que hay que considerar. Para empezar, hay que tener en cuenta que ciertas personalidades son más proclives a sufrir una adicción que otras y que vivimos en un entorno repleto de estímulos publicitarios que nos incitan a comer y en el que tenemos muy fácil acceso a grandes cantidades de comida.

Muy a menudo en el hecho de comer buscamos, además, calmar una carencia afectiva, un estado de ansiedad, unos nervios desatados… En esos casos, resolver el problema dietético implica necesariamente que determinemos y solucionemos antes el problema emocional.

¿A veces comemos con el cerebro?

Junto a estas explicaciones, hay otra quizá aún más determinante y que ha sido puesta en relieve en varios estudios. Se trata de una serie de procesos químicos que, sin ser nosotros conscientes de ellos, tiene lugar en nuestro cerebro y que nos empujan a comer compulsivamente.

Según estas investigaciones, hay ciertos alimentos que tienen capacidad de excitar los centros cerebrales del placer y de estimular las hormonas cerebrales encargadas de regular los diversos estados de ánimo, sobre todo la serotonina. A esta se le conoce como la hormona del humor y está relacionada con el sueño saludable, la alegría y la sensación de bienestar.

Otras hormonas que también se pueden ver afectadas son las endorfinas, la norepirefrina o la dopamina. Se creía que esta última sólo respondía a los estímulos del sexo, y las drogas psicoactivas, pero se ha visto que se altera también con las harinas refinadas, la carne y las grasas. El mero hecho de mirar un alimento rico en grasas provoca ya su liberación.

¿Qué podemos decir del azúcar?

Ya en Grecia se creía que tenía un efecto igual o mayor que el opio. Al no requerir un largo proceso de digestión, el azúcar refinado hace que nuestros niveles de glucosa aumenten rápidamente, y una vez superados los niveles normales, se experimente como una leve euforia. La bajada a valores normales daría lugar a una sensación de tristeza, lo que ocurre es que la mayoría de las personas que consumen azúcar de forma habitual tienen sin saberlo y de forma constante unos niveles de glucosa por encima de lo normal.

Y ¿del queso?

Contiene altos niveles de caseína (proteína de la leche que da lugar a casomorfinas, compuestos similares a la morfina), tiramina y Triptófano (aminoácidos esenciales para la síntesis de la serotonina).

¿Nos podemos meter en un círculo vicioso?

Si las cosas quedara simplemente ahí, no habría motivo de preocupación. En momentos en los que nos sintiéramos tristes, ansiosos o deprimidos, nuestro cuerpo nos pediría que consumiéramos esos productos capaces de levantarnos el ánimo. El problema aparece, sin embargo, porque nuestro organismo se vuelve adicto a esas plancenteras sustancias que él mismo crea. De hecho, y aunque el efecto de drogas como la morfina o la heroína sea mayor, el proceso es similar, y los sistemas neuronales que intervienen, los mismos.

El complejo proceso que da pie a la dependencia comienza por los bruscos altibajos en los niveles de azúcar en la sangre. El consumo de azúcar o de hidratos de carbono refinados lleva a que aumente el nivel de glucosa. Una sobrecarga de ésta obliga al cuerpo a liberar una gran cantidad de insulina (la hormona encargada de controlarla) para compensar ese aumento. La insulina hace que el azúcar en la sangre disminuya tan rápido como aumentó, y con ello se experimenta de nuevo una gran ansiedad y apetito por este tipo de alimentos.

Al mismo tiempo, la secreción de insulina promueve la captura, por parte de los músculos, de ciertos aminoácidos como son los ramificados y facilita la entrada de Triptófano en el cerebro facilitando la producción y secreción de serotonina, lo que nos hace tener una sensación placentera. Ante esto el organismo pone en marcha un proceso de autorregulación y manda la orden de que se deje de producir estos neurotransmisores. Con lo cual nuestro organismo requiere ingerir de nuevo alimentos que nos proporcionen esas sustancias placenteras y desencadena así otra vez el proceso para llegar al punto anterior. Lo malo es que se desarrolla una

tolerancia y cada vez se necesita consumir más hidratos de carbono o azúcares para alcanzar el mismo efecto.
¿Se puede controlar la ansiedad?
Saber por qué sufrimos una dependencia hacia ciertos alimentos no implica que, de forma inmediata, dejemos de estar enganchados a ellos. Es necesario que introduzcamos cambios en nuestro estilo de vida para deshacer los hábitos.
Como ocurre con cualquier otra adicción, para superarla hay que intentar argumentar el "mono". Muchos expertos consideran que la abstención total de ese alimento es mejor que disminuir su consumo. Los hay, incluso, que aconsejan realizar una semana de ayuno para purificar nuestro organismo y nuestra mente. Una vez haya pasado un tiempo sin que comamos el alimento causante de la adicción, ésta desaparece.
He aquí algunos consejos para evitar caer en la tentación cuando te invada el deseo irrefrenable de comer:
No te saltes ninguna comida, incluido el desayuno. Si tienes hambre, ésta se puede transformar en ansiedad y acabar con un atracón.
Intenta evitar las subidas rápidas de azúcar en la sangre y las consiguientes caídas. Eso supone vigilar el consumo de productos refinados como pan y arroz blanco, azúcar, repostería, miel, refrescos, etc. En su lugar, sustitúyelos por hidratos de carbono integrales que te aportan fibra y te ayudan a sentirte saciada. Algunos estudios hablan incluso de que estos hidratos de carbono pueden suprimi la hormona del hambre.
Consume una cantidad suficiente de proteínas, ya que contribuyen a reducir la sensación de hambre.
Haz ejercicio y descansa lo suficiente.
Olvídate de las dietas demasiado restrictivas, ya que con ellas el cuerpo deja de sintetizar la leptina, una hormona controladora del apetito.
Cuando el deseo irrefrenable de comer alimentos al que estamos enganchados nos embargue, podemos intentar sustituirlo por otro más sano, hace deporte o, en definitiva, cualquier otra actividad que nos distraiga la mente. Después de unos 15 minutos, el antojo habrá pasado.

¿Qué sucede con la comida rápida?

Según un estudio realizado por científicos de la Universidad Rockefeller de Nueva Cork, el alto contenido de grasas y azúcares de la comida rápida y procesada desencadenan en el cerebro reacciones químicas similares a las producidas por la heroína y la cocaína. Pero su negativo efecto no queda ahí, pues además dichas reacciones causan rápidas modificaciones

en el sistema hormonal que alteran nuestra percepción de la saciedad y, por si fuera poco, se estimula el apetito.

Y ¿con los hidratos de carbono simples?

Los llamados hidratos de carbono simples (pan blanco, repostería, y todos los alimentos refinados, etc.). Provocan un incremento de los niveles de dopamina, encefalinas y endorfinas, unas sustancias similares al opio y sus derivados. Además como consecuencia de su ingesta se facilita la entrada de Triptófano en el cerebro y esto resulta fundamental para la producción de la serotonina.

¿A qué se le llama dulce menstruación?

En los días previos a la llegada de la menstruación es frecuente que la mujer note mayor deseo de comer alimentos ricos en hidratos de carbono sencillos, en especial, dulces y chocolate. La explicación a esta especial apetencia parece estar relacionada con variaciones en los niveles de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona) y de la serotonina. Al disminuir su presencia, nos sentimos más tristes, irritables y, sobre todo, experimentamos un deseo excesivo por este tipo de alimentos.

Otros expertos, sin embargo, relacionan estos síntomas con la falta de magnesio, un mineral que también abunda en el chocolate.

Como podemos observar, estamos ante casos similares a las adicciones a las drogas, los comportamientos mentales suelen ser los mismos, y como es lógico para salir de esos comportamientos ilógicos, se necesita terapia psicológica a la vez de lo que vengo exponiendo.

HAY QUE BUSCAR EL EQUILIBRIO

¿Con qué podemos encontrar el equilibrio mental?

Existen una serie de terapias de moda que son tan antiguas como la vida misma, pero que gracias a que estamos despertando conciencia, sabemos que estas son las adecuadas para encontrar ese equilibrio mental, nos referimos a: reikin, yoga, meditación…

Son muchos los rostros conocidos que han encontrado en las terapias alternativas y de toda la vida, el camino hacia la armonía y el secreto para cuidarse tanto por dentro como por fuera.

Sin llegar al extremo de cantante y poeta Leonard Cohen, que vivió retirado durante años en un monasterio zen de los Ángeles, son cada vez

más los rostros conocidos que buscan la espiritualidad y en las disciplinas alternativas el equilibrio y bienestar físico que el estrés y la superficialidad que suele rodear al mundo del cine, la música o la moda arrebata. Los hay que se limitan a practicar yoga y otros que no dudan en combinar varias de estas terapias.

¿Qué nos aporta el yoga?

Pocas disciplinas han despertado tantas pasiones entre celebridades de Hollywood y cuentan con una lista de seguidores tan extensa como el yoga.

La gran mayoría de ellos aseguran que les ha cambiado la vida y no han dudado en incorporarlo a su rutina diaria.

A la cabeza de esta horda de entusiastas se encuentra la ex modelo Christy Turlington, quien hace algunos años lanzó, en colaboración con la firma deportiva Puma y bajo el nombre de Naula, su propia línea de ropa diseñada específicamente para la práctica del yoga y que incluso ha escrito un libro sobre el tema: Living yoga.

Lo cierto es que la modelo ha sido desde siempre un caso anómalo dentro del ambiente superficial y excesivo que acostumbra a caracterizar al mundo de la moda. No sólo estudió filosofía y religiones, sino que, además, ha trabajado incansablemente en diversas organizaciones no gubernamentales y ha participado en campañas antitabaco, y ha buscado en las disciplinas orientales y alternativas su equilibrio interior. De tal forma, si (como se ha declarado en varias ocasiones) el yoga ha sido su mejor aliado para manejar el estrés y los cambios de la vida, es en la meditación y en el ayurveda donde encuentra su fuerza interior. En los principios de esta antigua ciencia de la India está basada, precisamente, Sundari, su propia línea de cosméticos.

¿Qué otros famosos podríamos saber que lo practican?

Entre el resto de los seguidores famosos figuran nombres del mundo de la moda como la diseñadora Donna Kran, que también ha diseñado unos calcetines específicos para la práctica de esta disciplina, o la modelo Carolina Kurkova, que hace yogas un par de veces a la semana: actores como Nicholas Cage, Al Pacino o Richard Gere, quien asegura que gracias al yoga ha perdido su miedo a la edad; actrices como Naomi Watts, Mariel Hemingway, Meg Ryan, Julia Roberts, Demi Moore, Shirley Maclaine, Raquel Welch o Jennifer Aniston, que recurre al Hatha yoga varias veces a la semana para tonificar su cuerpo, dormir mejor y tener más energía; o cantantes como Jennifer López, Thalia, Paulina Rubio, Ricky Martin, Swing, o Madonna, que ha adoptado una estricta rutina de ashtanga yoga que le ayuda a mantenerse en forma.

Son varias, además, las actrices que han seguido practicándolo aun estando embarazadas. Es el caso de Reese Whiterspoon, Cindy Crawford, Uma Thurman, Angelina Jolie o Gwyneth Paltrow, quien recurrió a la combinación de yoga y Pilates para recuperar la forma tras sus dos embarazos. Un caso parecido es el de Verónica Blume, que lo utilizó como preparación al parto en el embarazo de su primer hijo.

¿Qué opinan los famosos de estas técnicas?

La gran mayoría de los famosos asegura que el yoga les ha cambiado la vida.
También, dentro de nuestras fronteras, Penélope Cruz, Aitana Sánchez-Gijón, Emilio Butragueño o las hermanas Koplowitz son algunos de sus consumidores.
Junto a las variantes tradicionales del yoga, en los últimos tiempos también se ha puesto de moda el bikram yoga o también denominado hot yoga. Un método que consiste en 26 posturas del hatha yoga, que son realizadas durante 90 minutos a una temperatura de 42 grados (lo que relaja, evita lesiones y estimula la transpiración para desintoxicar el cuerpo) y que cuenta ya con varios adeptos entre los famosos. Es el caso del ex presidente de Estados Unidos Hill Clinton, Shirley Machain, Brooke Shields, John McEnroe o el ex jugador de baloncesto de la NBA Kareem Abdul Jabbar.

¿Qué obtenemos con la meditación?

Junto al yoga, otra de las disciplinas que han calado hondo entre los famosos de dentro y de fuera de nuestras fronteras es la meditación, con varios de ellos combinando ambas. Tal es el caso de la diseñadora norteamericana Donna Karan, quien encontró en el trío formado por yoga, meditación y dieta orgánica a base de alimentos crudos el instrumento perfecto para librarse de los kilos que había ganado tras sufrir un accidente de esquí.
Pero en lo referente a la meditación, pocos famosos se han volcado tanto como lo ha hecho el director de cine David Lynch. Éste no sólo ha reconocido en múltiples ocasiones que la meditación trascendental (basada en la meditación en torno al único mantra y la práctica de dos sesiones diarias) le ha ayudado alcanzar el equilibrio y a liberarse de sus ansiedades, miedos e ira, sino que ha dedicado mucho tiempo y esfuerzo a su difusión y a dar a conocer las investigaciones científicas que

demuestran los beneficios de esta disciplina. La función que lleva su nombre, además, trabaja para llevar la meditación trascendental a los colegios, a fin de reducir el estrés de los estudiantes.

Defensores y practicantes de la meditación son también las actrices Heather Granham, Mia Farrow, Carrie Anne Moss; Orlando Bloom, que la usan para aliviar el estrés que le provoca el mundo del cine; cantantes como Natalie Imbruglia o Ricky Martín, que desde sus viajes a la India la practican por lo menos dos veces al día, o Uma Yhurman, otra de las grandes seguidoras de las terapias alternativas y practicante habitual también del yoga y Pilates. Una preferencia en la que el caso de la actriz norteamericana ha tenido mucho que ver el hecho de haber crecido desde siempre en un ambiente budhista, pues su Padre fue el primer norteamericano en ser nombrado monje de dicha religión.

Entre los famosos españoles que disfrutan de los beneficios de la meditación se encuentra Verónica Forqué o la internacional Penélope Cruz, quien, además de realizar una tabla de ejercicios y relajación oriental creada por su entrenador personal, siempre que puede busca tiempo para meditar.

¿El Pilates es deporte o terapia?

Fueron los bailarines los primeros en descubrir los múltiples beneficios de la práctica de esta disciplina nacida en la década de 1920 en Estados Unidos.

A ellos les siguieron los deportistas de élite y varios famosos de la época que encontraron en este sistema el camino para recuperar la forma. Así, no es de extrañar que, desde un principio, el método Pilates haya contado con conocidos adeptos. Actrices míticas como Catherine Hepburn y Lauren Bacall lo practicaron en su momento y, ya más recientemente, han recurrido a él Uma Thurman, Jebbifer Aniston, Liz hurley, Courtney ox Arquette, Sarah jessica Parker, Jodie Foster, Madonna Sharon Stone, Bruce Willis, Silvestre Stallone, Rod Stewart, Demi Moore, Julia Roberts, Juliette Binoche, Rally Field, Milla Jovovich, Liv Tyler, Juliette Binoche o Nicole Kidman, entre otros.

En España se han apuntado a él Joaquín Cortés, Cristina Hoyos, la cantante Nina para combatir el estrés y Jaidi Mitchel, que lo alternan con el yoga, al igual que Paz Vega, quien piensa combinar ambas disciplinas para recuperarse una vez haya dado a luz a su primer hijo.

¿Qué importancia tiene la cromoterapia y la aromaterapia?

Kylie Minogue no dudó en pedir que le pintaran de rosa su habitación del hospital. Fue durante el proceso de tratamiento y recuperación de su cáncer de mama, ya que el rosa en un color benéfico en todos sus aspectos, pues reúne el rojo vital con el blanco purificador.
Hay otros famosos que, en lugar del color, se decantan por los olores. Es el caso de Twiggy. La que fuera modelo e icono de la década de 1960, y más tarde actriz presentadora, cuanta con una línea propia de cosméticos elaborados únicamente con ingredientes naturales y basados en la aromaterapia. Su interés por esta terapia comenzó cuando actuaba en Broadway, ya que fue entonces cuando recurrió al aroma como un método para descansar, relajarse y sentirse mejor. Pasión que comparte con ella Arancha del Sol y la exuberante Pamela Anderson, quien ha lanzado su propia línea de velas de aromaterapia.

¿El Reiki es una terapia que ayuda también para poder ayudar?

El príncipe Carlos de Inglaterra es un auténtico entusiasta de las terapias alternativas, entre ellas el reiki.
No sólo las utiliza, sino que además les ofrece su apoyo a través de la fundación que lleva su nombre. De hecho, hace algún tiempo solicitó un estudio oficial que determinara cuánto podía ahorrarse el Sistema de Salud Nacional británico si éste ofrecía de forma gratuita terapias complementarias. Una de las disciplinas a las que se ha sumado es el reiki, la terapia japonesa que utiliza las manos para canalizar la energía.
Tras conocer a Jay Zega presidente de la federación de reiki del Reino Unido, decidió probarlo para paliar los dolores de espalda que padecía derivados de una vieja lesión que había sufrido jugando al polo. Pero no fue solo en esta visita, le acompañó su espesa Camila Parker bowles, quien también buscaba remedio para los dolores de espalda y ayuda para dejar de fumar.
Además de esta disciplina ha defendido públicamente la terapia Gerson, que sostiene que el cáncer está provocado por una nutrición deficitaria y por una exposición prolongada al aire y agua contaminados.
Otro seguidor del reiki es el actor Matthew Broderick, que estudió con un conocido maestro de Brooklyn.
Existe dentro del reiki, unaterapia para mejorar la respiración, ya que la gran mayoría de los fumadores cuando quieren cambiar sus hábitos , la respiración les falla porque sus pulmones están excesivamente cargados de nicotina, y por eso los maestros de re iki, también les enseñan terapias de

respiración, son muchos los personajes como Richard Gere y el actor ahora metido a políticoArnold Schawarzenegger han practicado en talleres para mejorar la capacidad de sus pulmones y aprovecharse de todos los beneficios que trae consigo una respiración lenta y profunda.
La gran mayoría de los personajes que he expuesto, son adeptos a la homeopatía, ya que es una medicación sin efectos secundarios y de venta en farmacias, por nombrar algunos de ellos diré que la ex modelo Cindy Crawford confia en la homeopatía, que es el remedio que emplea para tratar los constipados y las enfermedades de sus hijos.

¿Qué es el cuppping?

Es una terapia a base de ventosas que se ha utilizado al menos en España desde toda la vida, se llama en oriente terapia de las tazas chinas, pero no es otra cosa que ventosas aplicadas en las zonas afectadas con dolor. Ahora se está poniendo de moda y su salto al estrellato vino de la mano de una apasionada de las terapias alternativas como es Gwyneth Paltrow cuando acudió a una presentación mostrando en su espalda varios de los moratones circulares que acostumbran a aparecer tras una sesión de ventosas terapéuticas.
Éste antiquísimo tratamiento empleado por todas nuestras abuelas, a la vez también lo han empleado en medicina tradicional china desde hace más de 3.000 años que se sepa, aunque entiendo que puede ser desde toda la vida, y que consiste en usar vasos calientes sobre la piel haciendo efecto ventosa para desbloquear el estancamiento energético, mejorar la circulación y eliminar las impurezas.
Una vez los medios de comunicación difundieron las fotos de la actriz, el empleo de esta terapia se puso de moda entre el starsystem. Además de su propio marido, el vocalista de Coldplay, se ha sumado a ella Kate Moss, la ex Spice girl Gery Halliwell, Kristin Scout Thomas, Ben Affeckk y Kate Winslet.
Puedo decir que desde que estas terapias las han puesto de moda los famosos todos quieren aplicárselas, lo que significa que las terapias alternativas ahora están de moda y lo famosos y menos famosos, todos quieren disfrutar de sus beneficios.

GEMAS CURATIVAS

¿Desde cuando se utiliza la gemoterapia?

Desde la antigüedad se ha venido usando las gemas como elementos terapéuticos además de ornamentales. En Egipto, el lapislázuli otorgaba poder y realeza, y también favorecía la comunicación con los dioses. Con la obsidiana los antiguos aztecas hacían espejos para usar en la adivinación, y con ella fabricaban cuchillos, puntas de lanza o cabezas de flecha con propósitos mágicos. En china, el jade fue y es una piedra sagrada, utilizada para varios fines, entre ellos el de prolongar la vida o atraer el amor. Estas antiguas costumbres están resurgiendo con fuerza de tal manera que hoy en día son muchas las personas que creen que las gemas les aportan verdaderos beneficios. Los entendidos aseguran que son grandes estabilizadores de los sistemas corporales, así como de las emociones.
La terapia con gemas o gemoterapia es un modelo terapéutico que utiliza los cristales de cuarzos para equilibrar nuestro sistema energético con el fin de aliviar malestares y dolencias cotidianas, o aumento de los niveles de energía.

¿Por qué se consideran equilibradoeras?

Según la terapia con gemas, el ser humano, además de cuerpo físico, posee otros cuerpos energéticos mucho más sutiles y difíciles de apreciar (llamados también cuerpos esistenciales energéticos), que son:
Vital o etérico (el que proporciona la actividad y vitalidad al cuerpo físico).
Astral o emocional (el que genera nuestros deseos, sentimientos y emociones).
Mental (donde se originan todas nuestras ideas y pensamientos).
Al conjunto de estos cuerpos se le denomina aura. De acuerdo con la gemoterapia, en el aura es donde primero se generan las enfermedades, manifestándose posteriormente en el cuerpo material o físico por medio de los órganos hepáticos y después traspasados al organismo. Y es en el aura donde actúan las piedras y los cuarzos, adaptando nuestro campo energético con el fin de restablecer el normal funcionamiento del organismo. Lo que nos enseña la gemoterapia, en fin, es que las piedras, y sobre todo los cuarzos, también poseen un cuerpo energético y vibraciones de una intensidad concreta que puede sintonizar con la vibración humana y su campo energético, equilibrándolo. Por este motivo se le atribuye el poder de aliviar ciertas dolencias físicas o regular determinados estados emocionales.

¿Cómo emplearlas?

Cada piedra tiene una energía y vibración propia que se proyectará hacia nuestro cuerpo. Por eso debemos conocer cuáles son las propiedades específicas de cada una de ellas. Éstas son las más habituales:

Amatista (color violeta oscuro), para la energía.

Esta piedra purifica la energía física y mental, por lo que se utiliza para la meditación y los estados de debilidad energética.

También se usa para combatir el estrés y el insomnio.

Amazonita (color verde esmeralda), para la energía sexual.

Equilibra el sistema nervioso central y favorece la energía sexual. Mejora las relaciones amorosas. También se emplea para tratar los problemas metabólicos y la osteoporosis.

Aventurita (color verde botella), para el estrés.

Considerada como la piedra de la buena ventura, produce estabilidad y armonía en caso de confusión. Combate el estrés y los temores, en momentos de inseguridad.

Cornalina (color marrón beteádo), para la vitalidad.

Aumenta la energía vital en general y facilita el embarazo. En la India se frotan las plantas de los pies para tratar las fiebres nocturnas.

Cristal de roca (color gris beteádo), para equilibrar las energías de los meridianos.

Equilibra las energías yin y yang, proporcionando coherencia en los momentos de decaimiento. Se utiliza para tratar todo tipo de dolor y para potenciar el efecto de otros minerales.

Cuarzo citrino (color vede pistacho), para dar alegría.

Aumenta la autoestima y nos motiva en los momentos de crisis. Se utiliza en los trastornos del aparato digestivo y del sistema linfático.

Cuarzo láser (color gris medio), amplificador.

El cuarzo láser es un cristal de roca tal como se encuentra en la naturaleza, sin ningún tipo de manipulación. Posee la misión de potenciar y ampliar el efecto de otras piedras.

Cuarzo rosa (color rosa), para el amor.

Clasifica la mente en los estados de confusión causados por desengaños amorosos. Se usa también para los conflictos emocionales.

Fluorita (color púrpura jaspeado con gris), para la concentración.

Mejora la concentración en los estudios o en ambientes donde es difícil concentrarse. Posee un efecto sedante del sistema nervioso.

Hematites (color negro brillante agrisado), para la memoria.

Se conoce como la piedra de la memoria por sus propiedades para mejorar la capacidad intelectual. También es muy empleada en todo tipo de problemas circulatorios.

Jade (color verde jaspeado en tonos más claros), para la fortuna.

Desde la más remota antigüedad el jade ha sido considerado como la piedra de la buena suerte. Muy utilizada en estética para darle textura y frescor a la piel.

Lapislázuli (color azul medio y marino jaspeado), para la armonía.

Combate la melancolía y los desajustes emocionales, sobre todo por el estrés. Abre la mente a nuevas posibilidades. Ayuda en caso de migrañas y problemas respiratorios.

Malaquita (color azul verdoso jaspeado), para quitar el mal.

Se trata de una piedra con grandes virtudes curativas para todo tipo de enfermedades. Puede servir así mismo como amuleto protector a las mujeres embarazadas y a los niños pequeños.

Ojo de tigre (color negro con mezcla de amarillo), para el optimismo.

Símbolo de las energías celestes y terrestres, equilibra el poder personal, induciendo a la acción. Es ideal para estimular la creatividad y para las personas tímidas e inseguras.

Piedra luna (color gris con cierta tonalidad beig), para la intuición.

Para muchos es considerada como la piedra femenina por naturaleza, ya que se le atribuye la capacidad de potenciar la fertilidad femenina.

Sodalita (color azul marino con betas en blanco), para las buenas relaciones.

Abre la menta para solucionar los conflictos sociales y de pareja. Se utiliza en todos los procesos psicosomáticos, ya que aclara las dudas y fortalece la voluntad.

Turmalina (color negro con ligero toque más claro en los filos); para la limpieza.

La turmalina es la piedra más eficaz para limpiar y absorber cualquier tipo de negatividad, basta tenerla entre las manos unos minutos para liberarse de las energías negativas.

Turquesa (color azul turquesa), para la creatividad.

Ayuda a alcanzar el conocimiento interior y potenciar la creatividad. Es regenerativa tisular y depurativa del organismo. También sirve para fortalecer el sistema respiratorio.

Para utilizar las gemas de forma terapéutica se pueden combinar con otras terapias energéticas, colocándolas sobre los diferentes puntos de acupuntura, sobre los chakras (centros energéticos corporales) o las zonas de reflexoterapia.

Para recargar las gemas.
Tras utilizar las gemas, hay que lavarlas, dejándolas 1 minuto bajo el agua del grifo y después secarlas cuidadosamente. También las podemos lavar con agua destilada y secarlas cuidadosamente.
Cada 40 días es conveniente recargarlas. Para ello se ha de sumergir en un recipiente de vidrio con agua (si son cuarzos o cristales puede utilizarse agua salada) y dejarlas 12 horas expuestas al sol y 12 horas a la luz de la luna. De esta manera las piedras recuperan su equilibrio.
¿Cómo podemos encontrar nuestra piedra personal?
Cada persona sintoniza mejor con una gema determinada. Para saber cuál es tu piedra personal puedes hacer esta sencilla visualización: prepara una bolsa e introduce en ella las piedras que tengas (por ejemplo, las que hemos mencionado) o las que creas que van más contigo. Siéntate en una silla, lo más relajado posible y con la columna vertebral recta.
Pon tu mano derecha encima de la palma de la mano izquierda, con los pulgares tocándose ligeramente.
Sitúa la bolsa con las piedras sobre la palma de la mano derecha. Lo primero que debes hacer es calmar la mente. Para ello, siente cómo el flujo de aire entra y sale por la nariz y deja que fluyan los pensamientos y sonidos sin evaluarlos, para distanciarse de cualquier emoción perturbadora. A continuación, visualiza una pequeña luz en el centro de tu pecho, a nivel del corazón, y cómo gradualmente se expande por el cuerpo, llenándolo por completo del color de tu piedra personal. Mantén ese nivel de conciencia y visualiza tu cuerpo irradiando luz hacia todas las direcciones, como si se tratase de una lámpara, al tiempo que empiezas a vislumbrar la forma de tu piedra personal.
Cuando la hayas visto con claridad, respira profundamente, 2 o 3 veces, y abre los ojos. Tu piedra será la piedra complementaria que debes utilizar en todas las terapias, junto con la piedra específica para el desequilibrio que desees tratar.
Repite este ejercicio de visualización de vez en cuando, ya que con el tiempo o según tu propia evolución, la piedra personal puede cambiar.

FLORES EN LA TAZA PARA INFUSIÓN

¿Qué pueden hacer las flores por nuestra salud?

Primavera y verano son estaciones de las flores, por ello hay que aprovechar estas épocas para aprovecharnos de sus virtudes curativas que

tanto bien nos aportarán. Es muy posible que algunas de las que te expongo las conozcas y ya las tomas en forma de infusión, pero también existen otras que nunca habrías pensado que se pueden tomar en infusión, por ello es bueno que tomes nota de todo lo que te expongo a continuación sobre las flores de las plantas.
*Malva. Amiga de las mucosas, te ayudará a proteger la mucosa esofágica de la acidez de estómago y favorecer el tránsito intestinal, cualidades que se le atribuyen a sus mucílagos con acción lubrificadora del interior del tubo digestivo.
Como usarlas.
Además, por si fuese poco sus propiedades, con estas flores puedes hacerte compresas empapadas en infusiones de malva para tratar las eccemas, el acné, los forúnculos, algunos tipos de llagas y otras irritaciones superficiales de la piel.
En infusión para tomar combinada con otras como hierbaluisa, es buena para aliviar los dolores de barriga, o con tomillo, eucalipto, saúco y tila para ayudar al tratamiento de las gripes y resfriados.
Caléndula, para la mujer especialmente, siendo una planta de las más plantadas en nuestros jardines.
Ayuda a la mujer a calmar las molestias de la regla, gracias a sus flavonoides, su aceite esencial y su riqueza en fitoesteroles.
Protege la salud de la boca debido a los heteroglicanos, componentes que estimulan las defensas de la cavidad oral y ayuda a curar las inflamaciones de la mucosa orofaríngea.
Alivia gastritis crónicas y úlceras grastroduodenales por su contenido en mucílagos.
Con la caléndula se están haciendo grandes investigaciones y aunque no está concretado el trabajo, parece ser que puede ayudar al tratamiento de diversos tipos de cánceres.
Esta flor se utiliza para fabricar las famosas cremas de caléndula que se comercializan en tiendas de dietética y que ayudan a cicatrizar heridas y cortes, tratan eccemas, ulceraciones, dermatosis, psoriasis y eritemas, además de ser una entre las mejores para tratar las quemaduras; hidratar y regenerar la piel tras exposiciones solares, alivia el eccema del pañal, mejora el acné y disminuir la inflamación local causada por las picaduras de algunos insectos.

SE PUEDE TOMAR.
En infusión, combinada con milenrama, achicoria y manzanilla, para aliviar los trastornos hepáticos y biliares, o con diente de león, melisa, anís

verde, manzanilla, menta e hinojo para mejorar los trastornos digestivos y colitis.
Manzanilla, con gran conocimiento de todos como digestiva que realmente lo es, pero también es uno de los sedantes más eficaces que tenemos para ayudar a las enfermedades del sistema nervioso.
Ayuda a aliviar las digestiones pesadas, gracias a su contenido en apigenina y bisabolol.
Concilia el sueño, porque contiene apigenina que posee cierta acción ansiolítica que relaja el organismo.
Atenua el dolor menstrual y favorece la menstruación por su aceite esencial de acción emenagoga y antiinflamatoria.
Disminuye las reacciones alérgicas debido al proazuleno que contiene.
Previene las infecciones. Su aceite esencial posee proiedades antisépticas, antifúgicas y bactericidas.
Además: las cremas, champús, jabones y geles preparados con manzanilla son ideales para tratar las pieles sensibles o con tendencia a sufrir irritaciones o eccemas, debido a las propiedades antiinflamatorias de la planta.

Se toma en:
Infusión combinada con pasiflora, azahar, melisa, anís verde y hierbaluisa, para mejorar los estados de nerviosismo, o con condurango, orégano, cilantro y menta para aliviar los trastornos digestivos.
Pasiflora, contra el insomnio y en especial para el sistema nervioso y la presión arterial.
Trata el insomnio y mejora la calidad del sueño, gracias a sus flavonoides de acción sedante.
Relaja el sistema nervioso, especialmente a nivel motor debido a su contenido en flavonoides.
Reduce la presión arterial y aumenta la vasodilatación de los vasos periféricos.
Además, las cualidades relajantes de la pasiflora también pueden ser de utilidad para aliviar los dolores de cabeza causados por estados nerviosos, así como los dolores menstruales y estomacales de tipo espasmódico.
Se puede tomar en infusión, combinada con azahar, tila, espino blanco, artemisa y amapola, para ayudar a aliviar los estados de nerviosismo e insomnio, tanto en forma de extractos como en comprimidos o perlas.
Espliego (lavanda), Es una planta muy tradicional en Andalucía desde antiguo, ya que las flores eran quemadas especialmente en invierno en los braseros para desinfectar las casas y dejar un ambiente muy perfumado.

La flor de lavanda, tienes propiedades muy especiales para abrir las vías respiratorias, para tratar las sinusitis y las vegetaciones, pero también son muy eficaces para las migrañas y otras cefaleas de origen nervioso.

Como usarlas.
En sahumerios, y en infusión, además de su colonia que es muy apreciada para muchas personas especialmente los que tienen problemas respiratorios.
Sahumerios, quemar en un cono una pizca de flores y sahumar toda la casa.
En infusión, 1 cucharadita de la planta troceada añadida a un vaso de agua hirviendo y dejar reposar 5 minutos, después colar y tomar, si se quiere endulzada,
En colonia, aplicarse las veces que se desee y especialmente para dormir, poner un pañuelo mojado de colonia de lavanda en la almohada y dejarlo toda la noche, nos ayudará a respirar y a no roncar.
Azahar, la flor del naranjo amargo, es una excelente ayuda para apaciguar los nervios y la hiperexcitación por sus propiedades sedantes.
El agua de azahar, no es ni más ni menos que un reparado de esta planta que se ha tomado siempre para los sofocos, los nervios y las situaciones irritables.
La flor de azahar una vez convertida en naranja amarga (cachorreña), tiene muchas propiedades curativas, la más espectacular es la de poder curar con el zumo de la cáscara de ésta naranja el herpes zoster en muy pocos días.
Como tomarla: en infusiones varias veces al día hace que los nervios se templen y estemos más relajados, en emplastos sobre los eccemas supurantes, ya que las desinflama y quitar el dolor.
Cuando el árbol está en flor su perfume es uno de los más preciados y se utiliza mucho en cosmética como perfume de azahar.
Milenrema. Cuida tu circulación, te ayuda a controlar los problemas circulatorios como la flebitis, y las varices por su gran contenido en compuestos polifenólicos.
Estimula el apetito, por lo que eficaz en los convalecientes de una enfermedad crónica o aquellos que han sido operados quirúrgicamente.
Hacer una buena digestión por su contenido en sustancias amargas que aumentan la motilidad y secreción de jugos gástricos.
Trata las infecciones digestivas, que acción que se atribuye a su aceite esencial.
Aplaca los dolores por espasmos, como las menstruaciones dolorosas y los espasmos gástricos estomacales, debido a su contenido en glucósidos.

Regula la menstruación de las mujeres jóvenes y apacigua las molestias de las mujeres mayores como: sofocos, nerviosismo etc.
Reduce los procesos inflamatorios, gracias a los flavonoides y el azuleno que contiene.
Se puede tomar. En infusión combinada con azahar, tila, espino blanco, Artemisa y amapola, para ayudar a aliviar los estados de nerviosismo e insomnio.

¿Cómo preparar las flores?

Las flores son estructuras frágiles, con lo que para conseguir extraer sus principios activos es suficiente con hacer una infusión. Para ello pon en un vaso 1 cucharadita de flores secas y llénalo con agua hirviendo, deja reposar unos minutos, filtra y ya puedes tomártela.
Para comerlas.
Algunos tipos de flores pueden comerse frescas, como ocurre con los pétalos de pensamientos y con las flores de malva o de caléndula, que pueden utilizarse en ensaladas. En estos casos asegúrate de que las flores provienen de cultivo biológico o al menos que no están contaminadas con pesticidas o abonos. Lávalas bien pero con mucho cuidado antes de añadirlas a tus platos.
Captura su aroma.
Muchas flores poseen olores agradables y en algunos casos, como el de lavanda, también, terapéuticos, puesto que su olor es relajante. Existen distintas técnicas para atrapar su aroma y poder hacer diferentes usos de él:
Aceites de flores: se preparan añadiendo 100 gr de pétalos secos triturados en 1 litro de aceite suave (girasol o maíz) y se deja macerar 24 horas. Seguidamente se filtra y se conserva en un lugar oscuro. Este aceite aromatizado puede utilizarse para aliñar ensaladas y platos de verduras.
Colinas caseras: se prepara añadiendo igual cantidad de pétalos y alcohol, dejando macerar al menos durante una semana o nueve días. Después se filtra y se guarda en lugar oscuro y fresco.

Tenemos que aprovechar los pétalos de las flores, ya que algunos son muy apetecibles a la hora de comerlos en ensaladas y otros en infusiones pueden ser muy terapéuticos, por ello, documentarse sobre esta materia sería muy adecuado para beneficio de todos; la gran mayoría de estos conocimientos se han tenido que aprender de boca a oído ya que son pocos o ninguno los libros que nos hablan de estos beneficios que tienen los pétalos de las flores.

No olvidar escuchar en esta y otras materias a los mayores, ellos encierran en sí todo un compendio de información científica que no viene en los libros pero que ellos aprendieron de boca a oído también de sus mayores.
No olvidar que muchas de las materias que no se pueden aprender en los libros suelen ser de una calidad extraordinaria y que nos pueden aportar muchos beneficios, por ello escuchar siempre a los mayores es de sabios.
Los mayores son verdaderos libros vivientes con sus conocimientos ancestrales que como digo adquirieron de boca a oído también de sus mayores; es por ello que los pueblos orientales tienen muy en cuenta escuchar a sus mayores y respetarlos, algo que los occidentales estamos perdiendo porque entendemos que ellos están pasados de moda y lo único que interesa es las nuevas tecnologías, y yo digo, que son buenas esas tecnologías, pero también lo es los remedios que en salud y en otras materias nos pueden aportar los mayores, luego empecemos a darnos cuenta de ello y nos irá mejor; porque no ambas cosas.

ALCACHOFA PARA DEPURARNOS

¿De donde es esta planta y como aprovecharla?

Tanto sus flores como sus hojas son una delicia ya que tienen una multitud de propiedades en forma de principios activos, ideales para mantener la salud de tu órgano depurador, el hígado.
Esta planta es originaria de la cuenca mediterránea, la alcachofera o planta de la alcachofa, (gynara scolymus) es una planta perenne y de gran tamaño que se ha utilizado desde hace siglos, tanto para consumir sus flores (alcachofas) como para aprovechar las virtudes medicinales de sus hojas. Las primeras referencias a su consumo se encuentran en las pinturas de las pirámides y templos egipcios, donde aparecen dibujos de alcachofas. Pero aunque su consumo es milenario, las virtudes medicinales de esta planta fueron publicadas por primera vez por el médico Discórides (siglo I dC), quien la describió como una planta que ayuda a la digestión y que abre el apetito.
¿Luego la alcachofera es una aliada del hígado?
La alcachofera es famosa por poseer principios especialmente útiles para ayudar a cuidar la salud del hígado. El extracto que se obtiene de las hojas de esta planta ejerce una doble ayuda a este respecto, posee sustancias (flavonoides) que, por un lado, protegen al hígado de la acción nociva de los radicales libres, que se forman muchas veces durante los procesos

catabólicos y anabólicos que se dan en este órgano. Y por otro, ayudan a aumentar la producción y secreción de bilis (ácidos biliares). Estos ácidos o jugos, además de favorecer la digestión, son una de las vías de eliminación de residuos del organismo. Gracias a estas acciones protectora y estimulante, la alcachofera es una de las mejores aliadas del hígado en particular, y de la salud en general, ya que es el hígado el promotor de cualquier enfermedad en el organismo, y si conservamos uno de los principales órganos depuradores favoreceremos el mantenimiento del buen estado del resto del organismo. De esta manera, nos ayuda a evitar muchos de los trastornos que se producen cuando nos cuesta eliminar toxinas, como dolores de cabeza frontales, mareos, sensación de aturdimiento y pesadez, problemas dérmicos (granitos), exceso de grasa en la piel, mal olor corporal, etc.

¿Luego contra las digestiones pesadas, alcachofas?

La alcachofera posee principios activos especialmente útiles para hacer mejor la digestión. La cinarina presente en sus hojas es la responsable de este efecto, ya que actúa sobre el hígado y la vesícula biliar, estimulando la producción y secreción en el tubo digestivo de ácidos biliares. Éstos ayudan a emulsionar las grasas de los alimentos, es decir, las vuelve más solubles y de este modo los jugos pancreáticos pueden digerirlas. Al mejorar la digestión de las grasas, no sólo se consigue que las digestiones sean más ligeras y rápidas sino que además se reduce la probabilidad de que se formen gases y también se previene la dispepsia, que es el conjunto de molestias causadas por una mala digestión, como la pesadez, el dolor de estómago, o la sensación de hinchazón.

¿Es buena para el colesterol?

Los principios activos de las hojas de la alcachofera son excelentes para reducir los niveles de colesterol y de las lipoproteínas de baja densidad (LDL) en la sangre. Esto se debe a que estas sustancias, por un lado reducen la producción de colesterol interno (endógeno) y al mismo tiempo estimula la secreción de bilis, a través de la cual también perdemos colesterol.

Si tenemos en cuenta que nuestro hígado entre otras funciones tiene que regular los lípidos para que los mismos no pasen a sangre en torrente, la alcachofera al ser un producto regulador de esa función hepática, hace que a la sangre no pase más colesterol que el necesario y no descontrolado.

¿La alcachofera también protege el cardiovascular?

La arteriosclerosis es uno de los mayores enemigos de la salud de nuestras arterias, y la alcachofera, una de las mejores armas para combatirla. Los principios activos presentes en las hojas de esta planta nos ayudan desde

dos frentes. Primero, favorece la reducción de los niveles de colesterol y LDL en la sangre, y segundo, evitan la oxidación de las LDL, lo que en conjunto supone una gran ayuda para impedir la formación de la placa arterosclerótica.
Según la medicina tradicional China, el hígado es la madre del corazón, luego si la madre manda sus buenas energías al hijo, éste funciona adecuadamente sin problemas y en el organismo es sistema arterial lo dirige el corazón.
Como tomarla.
Se puede tener muy en cuenta y comerla a diario o muy a menudo, todos sabemos que es un alimento muy agradable y sabroso.
En cápsulas que cada una contiene unos 340 miligramos de hojas de alcachofa en polvo. Se recomienda tomar de 3 a 9 cápsulas al día.
En extracto. Se aconseja tomar 30 gotas diluidas en un vaso de agua o infusión y repetir la toma 3 veces al día antes de las comidas.
En infusión, un poco antes de iniciar las comidas una infusión de alcachofera sería muy bueno.
Tenerla en cuenta cuando preveas que vas hacer una comida copiosa o abundante en grasas, y especialmente los días en que, debido al trabajo o al estrés, no tienes tiempo para comer y abusas de las comidas rápidas.
El organismo tiene sus épocas de afectarse, es decir, que en primavera se va afectar más el hígado y la vesícula biliar, en verano el cardiovascular y el intestino delgado, en la Interestación, (final de verano y principio de otoño) el bazo páncreas y el estómago, en otoño puro los bronquios, pulmones e intestino grueso, y en invierno los riñones y vejiga urinaria, así como los huesos, los oídos y el cerebro.
En el caso que estamos exponiendo que es en verano, la alcachofera entra de lleno para que el hígado ayude perfectamente al corazón para que trabaje mucho más y mejor.

PREGUNTAS EN CONSULTA

¿Cuáles son las preguntas más frecuentes?

En consulta suelen haber una serie de preguntas más o menos repetitivas, con lo que según la edad, y las tendencias en cada momento así suelen ser esas preguntas, por ello he elegido una serie de ellas que pueden ser más o menos prácticas.

¿Me gustaría saber si hay alguna crema para reafirmar los pechos?

Lo primero que tenemos que tener en cuenta para reafirmar el pecho es la prevención. Para ello tenemos que llevar una dieta adecuada y equilibrada, utilizar una crema hidratante y otra nutritiva todos los días, mantener una postura correcta de la espalda, y por último, llevar un sujetador apropiado a diario y otro específico si se hace deporte (desde la adolescencia).
Cuando se necesita un tratamiento reafirmante, éstos son los pasos que se deben seguir:
Todos los días, mezclar en un recipiente de cristal 1 cucharada de aceite de germen de trigo y otra de aceite de rosa mosqueta con 5 gotas de aceite esencial de romero y 5 de aceite esencial de eucalipto. La proporción de aceites esenciales puede variar en función de la densidad de cada mujer, es decir, si se tiene una piel especialmente delicada en lugar de 5 gotas de cada aceite esencial se utilizarán 2 de cada. Se ha de aplicar una pequeña cantidad de esta mezcla 2 veces al día (mañana y noche) con un ligero masaje circular, empezando en la axila, siguiendo en el sentido de las agujas del reloj hasta regresar de nuevo a la axila, salvando la zona del pezón. Lo que te sobre puedes extenderlo por brazos y abdomen.
Dos veces al día haz ejercicios para mantener o recuperar el tono muscular, por ejemplo:
*Presiona una pelota de tenis con las manos a la altura del pecho con los codos levantados al nivel de los hombros. Haz 3 series de 20.
Junta y presiona una mano con la otra (en posición de adoración), a la altura de los hombros. Sube las manos muy lentamente por encima de la cabeza y bájalas también muy despacio hasta alcanzar de nuevo la altura del pecho.
Repite el movimiento 10 veces.
En ambos ejercicios, la eficacia está directamente relacionada con la presión que se realice.
Una vez en semana, aplícate una mascarilla de arcilla (tiene un ligero efecto exfoliante) para favorecer la renovación y metabolismo celular. Déjala actuar 15 minutos y retira con una esponjita empapada en agua fría. Aplica la mezcla de aceites anteriores.
¿Me han hablado mucho del sirope de arce, que efectos tiene?
La savia de arce o sirope de savia se vende en herbolarios y tiendas de dietética, y también la puedes adquirir en algunas farmacias. Se trata de un producto totalmente natural extraído del arce (Arce saccharum), un árbol caducifolio que crece en Norteamérica. Existen diferentes tipos de sirope de savia, con valores nutritivos distintos; el que presenta una mayor calidad nutricional es el clasificado como sirope C.

Se utiliza en tratamiento de ayunos para depuraciones internas y externas, para ayuda al tratamiento de obesidad, y como complemento dietético de alta calidad, en cualquier tipo de presentación lo podemos tomar según lo indicado en el prospecto.

¿Qué me mandaría para la retención de líquidos?

Cualquier infusión diurética. No obstante, antes sería conveniente conocer algunos datos, como por ejemplo, cuál es tu tensión arterial, si realizas una alimentación con alto contenido en sodio (sal), si estás tomando algún fármaco, si padeces insuficiencia renal o cardiaca, etc. Las plantas con propiedades diuréticas son: la cola de caballo, el abedul, las estigmas de maíz, el diete de león, entre otras.

Siempre sería mejor que consultes con tu médico y como ayuda al tratamiento que te ponga, podrás hacerte infusiones de estas plantas antes recomendadas, después de las principales comidas. Bebe 2 litros de agua a pequeños sorbos cada día y al ser posible fuera de horas de comidas. Haz ejercicio y si eres joven puedes apuntarte a un gimnasio además.

¿Mis encías son sangrantes, que debo hacer?

La inflamación de las encías recibe el nombre de gingivitis. Y como la mayoría de las infecciones periodentales, es resultado de una higiene bucal inadecuada. Aunque puede deberse también a otras causas como infecciones, alteraciones hormonales (embarazo), agentes tóxicos (metales pesados), o ser un síntoma de otras enfermedades más generales. Ni que decir tiene que lo más indicado es acudir siempre a un médico especialista para que efectúe un diagnóstico y paute el tratamiento adecuado. Hay que tener en cuenta que cepillarse los dientes no debe ser doloroso, por eso si tenemos alguna molestia debemos consultar a nuestro dentista.

Algunas recomendaciones básicas como cepillarse los dientes después de cada comida y utilizar hilo dental, así como limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas y/o ácidas pueden ser una buena base para la prevención.

No obstante, si se produce la gingivitis, puede tratarse usando enjuagues bucales antibacterianos. Si optas por prepararlos tú mismo, puedes utilizar 2 tipos de plantas medicinales, antisépticas, como tomillo, mirra o salvia, y/o las ricas en taninos, como el roble, la agrimonia o el nogal, de propiedades astringentes, que te ayudarán a fortalecer las encías. Como las plantas ricas en taninos deben cocer durante más tiempo para ceder sus principios activos, prepara la infusión de la manera siguiente: pon a hervir el agua (aproximadamente 250 ml), y cuando esté en ebullición añade 2 cucharadas de la planta troceada rica en taninos elegida (por ejemplo, nogal), deja hervir a fuego lento durante 5 minutos y después retira del

fuego y añade 2 cucharadas de la planta elegida con propiedades antisépticas (por ejemplo mirra). Déjala reposar tapada 5 minutos más y después fíltrala. Obtendrás un vaso de infusión que cuando esté tibia podrás utilizar para realizar los enjuagues bucales.

Otra opción igual de efectiva es enjuagarte con jugo de áloe vera. Para mayor comodidad, cuando estés fuera de casa puedes aplicarte alguno de los aerosoles de própolis que se comercializan en las tiendas de dietética.

Cómo complemento nutricional de elección debes tomarte cada día 1 gramo de vitamina C natural.

¿Es posible tratar una fístula anal?

Hay quien se tira 1 mes y hasta 2 años con una infección de fístula anal y lo pasa fatal.

El origen de las fístulas perianales en general se encuentra en un absceso en las criptas anorrectales y la formación de un conducto que permite el vaciamiento de este absceso en las cercanías del ano. De aquí se desprende que la fístula en sí no es más que una especie de canal que permite el vaciamiento de una colección purulenta, cuyo tratamiento, generalmente, es quirúrgico y consiste en abril el trayecto fistuloso.

Por lo que observamos en distintos pacientes y sus preguntas, es que no han sido sometidos al tratamiento quirúrgico, y que pretenden hacerlo por vías diferentes.

Una fisura anal que generalmente se produce por erosión de la piel próxima al esfínter del ano, muchas veces favorecidas por deposiciones muy duras.

El tratamiento en este caso consiste en evitar el estreñimiento incorporando fibra, tipo salvado, a la dieta, de la cual existe una gran variedad en el mercado, por lo que se debe exigir que el mismo sea tostado (lo puedes tomar en el desayuno). El tratamiento local consistirá, además, en un aseo cuidadoso, evitando una limpieza muy enérgica de la zona (es preferible lavarse y secar, en lugar del uso de papel), y en la aplicación de algún preparado cicatrizante como los elaborados a base de tepezcohite y própolis, de acción antiséptica y regeneradora de la piel.

Podemos observar que la higiene es vital en estos casos, por lo que hay que extremar cuidadosamente todo lo posible en hacerlo muy bien. Por otro lado hay que corregir el estreñimiento, como he expuesto aumentando la fibra y también podemos incorporar perlas de aceite de lino y cápsulas de zaragatona que ambos son regeneradores de la flora intestinal. Tomarlas dependiendo de cada cual y su estreñimiento, pero lo normal es de 3 a 6 perlas y 2 a 4 cápsulas al día repartidas.

BIENESTAR

¿Cómo podemos obtener bienestar?

Para obtener un organismo sano que en definitiva es nuestro mayor bienestar, lo tendremos que conquistar en los alimentos que comemos, pero no se trata de comer sólo, eso ya lo hace todo el mundo y no siempre tienen ese bienestar que expongo. Se trata de comer nutriéndonos y es por ello, que quiero dar algunos de los mejores nutrientes que nos harán mucho bien.
Comencemos por las algas: El uso de las algas se remonta a la antigüedad, por lo que han constituido un bálsamo curativo para muchas culturas, pero actualmente se ha extendido su uso terapéutico gracias el redescubrimiento y promoción de sus virtudes.
Toma nota de lo que estas plantas acuáticas pueden hacer por tu salud y verás que habituarte a comerlas o tomarlas en comprimidos puede convertirse en la mejor estrategia preventiva para mantener tu salud.

¿Qué nutrientes contienen las algas?

Éstas son las propiedades nutritivas generales de las algas que se pueden encontrar en nuestro mercado:
Proteínas. Contiene de un 15 a un 40% de proteínas vegetales de un alto valor biológico. Por eso las algas son muy recomendables para los vegetarianos.
Betacarotenos. Esta provitamina A, amiga de la salud de la piel, está presente en casi todas las algas.
Vitaminas del grupo B. Destacan en las B_1, B_2 y B_{12}. Las algas son los únicos vegetales que contienen vitamina B_{12}.
Vitamina E. Contienen también vitaminas C, D, F y K, pero son especialmente interesantes por su contenido en vitamina E, esencial para neutralizar el efecto envejecedor de los radicales libres y para garantizar la buena salud del sistema reproductor.
*Yodo. Son ricas en yodo (más que el pescado), un mineral que ayuda a acelerar el metabolismo y a adelgazar.
Otros minerales. Contiene calcio (algunas más que la leche); magnesio (100 gramos de algas kelp cubren la tercera parte de las necesidades diarias de este mineral), hierro (más o menos como la carne), potasio, fósforo, sodio y zinc.

Clorofila. Esta sustancia es buena para la sangre, porque aumenta la hemoglobina y estimula el sistema inmunitario. Además, protege al organismo y la piel contra las agresiones externas.
Fibras saciantes y laxantes. Contienen una buena dosis de goma y mucílagos, hidratos de carbono que no son asimilables por nuestro organismo y que ayudan a adelgazar, a controlar el apetito, a reducir el colesterol y a acelerar el tránsito intestinal.
Omega 6. Contienen cantidades interesantes de ácidos grasos poliinsatudaos, especialmente de omega 6, que ayudan a regular las tasas de colesterol y mantener en buen estado las neuronas.
Existen algas de mar y río. Las hojas gelatinosas de estas plantas acuáticas, además de sus bondades minerales y proteicas, esconden un alfabeto vitamínico capaz de restaurar nuestro organismo por dentro y por fuera. Si entresacaremos la B de toda la gama hipernutritiva, y nos quedaremos cortos en el intento de conocer y utilizar mejor las algas, ya que son plantas riquísimas en vitaminas no sólo del grupo B, sino también en betacarotenos bronceadores. Cuando las tomes o te las apliques, también podrás descubrir las grandes 3 B que emanan de estos vegetales nadadores: Bienestar, Belleza y Buena mesa. Además, de todo lo que es capaz de hacer por ti las algas.

¿Cuáles son las variedades más importantes de las algas?

La ciencia botánica ha clasificado 4 grupos principales de algas según su color:
Algas verdes (chlorophyceae). Son las más ricas en clorofila, las más parecidas a las plantas terrestres y las más difundidas. La más conocida entre ellas es la chlorella.
Algas azules (Cynaphyceae). Son de color azul verdoso debido a la presencia de clorofila (verde) y de un pigmento azul, la fucocianina. La más famosa de esta variedad es la espirulina.
Algas rosas (Rhodophyceaee). La mayoría son nativas de agua salada. Pertenecen a este tipo el alga Condrus crispus.
Algas pardas (Phaephyceae). Son algas marinas pluricelulares, de las que existen diferentes familias. Pertenecen a esta variedad la kombu, la fucus y las kelp.

¿Cuáles son las más terapéuticas?

Éstos son algunos de los favores que las algas proporcionan a nuestra salud:
Evitan la anemia gracias a su alto contenido en hierro.
reducen el colesterol.
Ayudan a adelgazar.
Ayudan a hipotiroidismo.
Ayudan a tratar los nódulos tiroideos.
*Ayudan a mejorar las enfermedades cardiovasculares.
Las algas chlorella, espirulina, fucus y kelp son las más consumidas en forma de comprimidos.

¿EL alga klamath, es de agua dulce o salada?

El alga klamath proviene precisamente del lago klamath, al sur de Oregón (USA), donde existe un ecosistema único de agua dulce rica en minerales y alejada de cualquier fuente de contaminación. Del alga klamath destaca su alto contenido en proteínas y aminoácidos esenciales, vitamina B_{12}, carotenos y clorofila. Pero lo que le ha hecho famosa es su elevado contenido en feniletilanina (de la que contiene 2 miligramos por gramo), una amina biológica a la que se le atribuye la capacidad de estimular el buen humor y la atención. Además, también se utiliza para estimular la creatividad, aumentar las ganas para iniciar nuevas actividades y obtener más energía para enfrentarse a las tareas diarias.
En el mundo dietético el alga klamath es un suplemento nutricional de reconocido prestigio por su capacidad para mejorar el bienestar psíquico.
Se consume en comprimidos y puedes adquirirla en las tiendas de dietética y en los herbolarios, muchas veces combinada con alga espirulina para potenciar sus efectos, ya que esta otra alga contiene fenilalanina que también favorece un estado de ánimo positivo y combate el estrés mental.
Las bondades terapéuticas de las algas, además de las ya mencionadas, son muy apreciadas ya que también:
Previenen la acidez, la gastritis crónica y las úlceras.
Estimula el crecimiento. Algunas algas como la chlorella contiene el factor estimulante de crecimiento CFG (del inglés chlorella growth factor), una combinación de ácidos nucleicos, aminoácidos y glucosa. Por ello están recomendadas a niños y adolescentes.
Previenen el cáncer, ya que son muy ricas en vitaminas y sustancias antioxidantes, además de clorofila, un gran estimulador inmunitario.
Aumentan las defensas.

Depuran el organismo y lo protegen de la contaminación habiental y la radiación solar.
Previenen la hipertensión y las dolencias cardiovasculares debido a su contenido en ácidos grasos omega 3 y 6.

¿Cómo tomarlas?

Éstos son los comprimidos de algas que más se toman con fines terapéuticos:
Chlorella: es un alga de agua dulce especialmente rica en vitaminas, minerales, proteínas y factor de crecimiento. Además contienen un factor antibiótico (la chlorellina) ideal para reforzar la salud. Se toma de 5 a 10 comprimidos de unos 430 miligramos al día con abundante agua y un poco antes de las comidas principales.
Espirulina: es una de las fuentes naturales más ricas en proteínas descubiertas hasta el momento. Por su riqueza en nutrientes se aconseja en la anemia, embarazo, convalecencia, en dietas carenciales de nutrientes o laxantes suaves. Se toman 2 a 4 comprimidos de unos 450 miligramos con abundante agua antes de las principales comidas.
Fucus: destaca especialmente por su alto contenido en yodo (15 miligramos/100 gramos en peso seco) y por su gran poder saciante y ligeramente laxante. Se toman 1 o 2 comprimidos de unos 490 miligramos al día con abundante agua antes de las comidas.
Kelp: es un preparado dietético compuesto por una mezcla estandarizada de algas desecadas en polvo. Destaca por su alta concentración en minerales y vitaminas. Se toma 1 o 2 comprimidos de unos 470 miligramos. 3 veces al día con abundante agua antes de las comidas principales.

SIGAMOS AHABLANDO DE ALGAS, AHORA ESPECIALMENTE MARINAS

¿Las algas marinas tienen más adeptos que las de agua dulce?

En las mesas asiáticas suelen ser comidas como cualquier otra verdura, lo que las hace ser un vegetal preferido por los orientales. Actualmente se puede encontrar casi todas las algas en el mercado europeo, tanto en supermercados como en herboristerías y tiendas de dietética.

Tienen sabor a mar y un ligero olor a pescado. Estos trucos te ayudarán a integral las algas más conocidas en tus comidas. También te detallamos su principal propiedad terapéutica.

Agar-Agar: saciante.

Son unas tiras blancas, casi trasparentes, sin sabor, que una vez remojadas se añaden crudas a las ensaladas. Hervidas, se usan también como espesante para conseguir una textura gelatinosa en algunos postres y dulces.

Cómo se preparan: se dejan en remojo media hora, se escurren (pero no tires el agua, ya que puedes bebértela o usarla para hacer sopa) y se cortan en tiritas encima de la ensalada.

Dulse: contra el estrés.

Es salada y de color púrpura, y tiene un sabor suave pero un poco picante. Se puede encontrar fresca y seca. Cómo se prepara: se deja en remojo 20 minutos, se lava en agua corriente para que se blanquee, se escurre y luego se trincha muy fina. Rehogada con perejil y cebolla, puede entrar en la composición de salsas para pescados, pastas y patatas. También puede incluirse en rellenos de rollos de primavera, lasañas o canelones.

Hijiki: para los huesos.

Es de color negro y tiene un sabor agrio, por lo que al principio es mejor usarla en pocas cantidades hasta acostumbrarse. Se compra desecada y desmenuzada en pequeños filamentos negros.

Cómo se prepara: se deja en remojo media hora, se escurre y se rehoga con ajo y cebolla en una sartén con un poco de aceite. Después de unos minutos, se le añade el agua del remojo y se deja cocer a fuego lento, hasta que se evapore la mayor parte del agua. Después se le puede añadir salsa de tomate y agregar esta salsa a espaguetis, macarrones, patatas hervidas, etc.

Kombu: para combatir la celulitis.

Es de hoja ancha y brillante y parece una lámina de cuero remojado. Es la base de numerosos platos preparados japoneses, ya que al tener un alto índice de ácido glutámico intensifica el sabor de los otros alimentos.

Cómo se prepara: requiere mucho tiempo de cocimiento pero tiene la capacidad de ablandar las fibras de celulosa de los alimentos, rebajando el tiempo de cocción de las legumbres secas, la soja o el arroz integral si se cuece junto con ellos. También se puede utilizar para hacer rollitos de primavera o saquitos de arroz o verduras. Para ello debes dejarla en remojo 1 hora antes de envolver el alimento.

*Nori: para la vista.

Es la más consumida en el mundo porque se utiliza para hacer el sushi. Es suave, de color brillante y con bonitos reflejos violetas. Se encuentra en nuestros mercados en forma de láminas secas plagadas.
Cómo se prepara: combina bien con las carnes, cereales, huevos y crepes. La mejor forma de prepararla es coger la lámina y ponerla sobre una sartén sin aceite para que se tueste ligeramente. Después se desmenuza fácilmente sobre ensaladas, sopas y purés.
Preparada de esta forma conserva intacta cada si todo su valor biológico y nutritivo. También puede añadirse como condimento a salsas de marisco, rellenos o platos de verduras.
Wakame: remineralizante y estimulante de la circulación.
Es muy oscura y se suele secar al sol para luego envasar y facilitar su consumo. Se puede comer fresca o seca y su sabor es parecido al de las otras.
Cómo se prepara: una vez remojada durante media hora, se vuelve muy tierna (mucho más que la kombu), y se puede comer incluso cruda como un ingrediente más de las ensaladas. También se puede añadir, picada bien fina, y previo remojo, a estofados, fideos, sopas, arroz o verduras, e incluso se puede utilizar como relleno de tortillas. Es el alga que mejor combina con los cereales.
*Lechuga de mar: relajante.
De color verde vivo, se parece mucho a una lechuga y por eso recibe este nombre. Sus hojas son firmes como las de las espinacas.
Cómo se prepara: se puede añadir algunos trozos a la ensalada o preparar una sopa de verduras.
Espaguetis de mar: Sustitutas de las judías verdes.
Conocidas también como judías de mar, estas algas son de color pardo y tienen un sabor dulce. Se consumen como las judías verdes.
Cómo se preparan: como son crujientes, se pueden servir crudas, dentro de los rellenos de bocadillos y para picar en los aperitivos.
Un buen truco para las legumbres que sean duras, si añades un trozo de alga kombu o wakame a las lentejas, garbanzos, judías secas o soja, estas legumbres se cuecen antes, incluso sin previo remojo. ¿Por qué? Estas algas contienen ácido glutámico, que tiene la capacidad de reblandecer las fibras de otros alimentos.
Si quieres perder kilos con rapidez, toma algas fucus. Esta alga es la más famosa por sus propiedades adelgazantes, ya que por un lado es rica en yodo, un nutriente que acelera el metabolismo, y por otro, es muy rica en mucílagos que se caracterizan por no ser absorbibles, y presentar la particularidad de hincharse en contacto con el agua, produciendo la

sensación de saciedad. Además, es ligeramente laxante. Para beneficiarse de su poder adelgazante toma 2 comprimidos de 490 miligramos antes de las comidas con abundante agua.
También puedes machacarlos para añadirlos en las comidas como condimento. Es un truco adelgazante.
Todas las algas tienen efecto adelgazante aunque la más potente es la fucus, pero muchas veces no es esta alga la que necesita la persona que quiere adelgazar, ya que cada metabolismo es diferente y muchas personas necesitan otras como la espirulina o la kelp, kombu o wukame. Ello dependera del metabolismo de cada uno. Por otra parte existen muchas personas que no necesitan algas para adelgazar ya que su metabolismo tiroideo es perfecto, y el motivo por el que engordan no es un hipotiroidismo, a estas personas, hay que estudiarlas muy bien y recomendarle lo que para ella sea la solución para que gasten esas grasas que se les acumulan de más en las zonas menos apetecibles.
Es por esa razón que no todos los regimenes de adelgazamiento valen para todos, lo mejor en estos casos es hacerse una Ergometría de los alimentos para saber cuales son los que nos engordan y en qué cantidad, una vez que sabemos esto, si no ingerimos dichos alimentos no nos engordaremos, pero además en ese chequeo, también vamos a saber que parte de nuestro organismo metabólico no está correctamente y se tratará.
Todos sabemos lo difícil que es adelgazar y lo fácil que es coger kilos sobre todo después de haber hecho un régimen dietético de adelgazamiento, y es que si no corregimos lo que realmente está mal, sucederá que mientras hagamos el régimen adelgazaremos, pero nada más dejarlo volveremos a coger los kilos incluso más de los que hemos perdido.
Afortunadamente los especialistas cada día más afinamos en el estudio del metabolismo humano, y es por ello, que se ha llegado a la conclusión de que cada metabolismo al ser diferente, necesita su tratamiento unificado y no vale el de unos para otros.
Ahora podemos decir que cuando una persona sabe los alimentos que le engordan y los órganos que tiene afectados, tratando esos órganos y respetando los alimentos que le engordan, puede ser una persona normal sin ningún tipo de obesidad. De lo contrario de nada vale hacer un régimen de obesidad, si después se vuelve a engordar, y esto es lo que más nos encontramos cada día, muchas personas que han hecho todos los regimenes que existen y de nada les ha servido, llegan a desesperarse y al final terminan aceptando que su cuerpo tiene que ser obeso y se aguantan, y por otra parte, muchos de estos caen en una buena depresión, por ello

quiero que todos sepamos que la obesidad tratada de esta otra forma que estoy exponiendo tiene una buena solución definitiva.

Naturalmente que las personas más jóvenes les costará menos tiempo perder los kilos que le sobren, y como es lógico los mayores les cuesta algo más tiempo, pero de una forma y otra, todos terminan solucionando su problema con esta formula que estoy explicando. La solución definitiva la tenemos como es natural en arreglar lo que está estropeado, pero a la vez en conocer cuales son los alimentos que a nosotros nos engordan, y es curioso que a cada uno nos engordan diferentes alimentos, aunque a veces existen algunos que coinciden con más de una persona a la vez, pero es obvio que iguales, iguales no somos ni dos personas.

Hay quien le llama a esto intolerancia a los alimentos, pero realmente no es en si una intolerancia, ya que la intolerancia es cuando un alimento nos produce una alergia y la misma nos enferma, en el caso de los alimentos que nos engordan, sólo es que nuestro metabolismo se comporta con los principios activos de esos alimentos perezoso y no elimina las partes que nos hacen engordar, luego no es una intolerancia, sino un defecto metabólico que hace que tal o cual alimento no lo eliminemos bien, es decir, que sus hidratos, grasas o incluso sus proteínas sean los culpables de que engordemos ya que nuestro metabolismo no puede con esa carga energética y la convierte en grasa, y curiosamente unos alimentos pueden hacernos engordar mucho y otros poco dependiendo de cómo se comporten en nosotros esos principios activos que cada alimento contiene.

Naturalmente que existen muchos alimentos para todos que admitimos perfectamente y que no nos engordan para nada, por ello, esos son los que debemos comer cuando ya sabemos cuales son los que libremente nuestro organismo quema toda esa energía y no la convierte en grasa.

El código metabólico que cada uno llevamos dentro de nuestra genética, es el que hace que cada uno también tengamos un comportamiento diferente a la hora de metabolizar un alimento, y lo mejor en estos casos es tener conocimientos de cuales son estos alimentos y no ingerirlos, ya que el comportamiento de esos alimentos que nos engordan, será siempre el mismo, ya que nuestro metabolismo energético desde que nacimos, tiene una información genética que hace que se comporte con cada alimento de una forma diferente y así es como será para toda nuestra vida.

Luego ahora ya podemos decir que con este sistema todos los obesos pueden curarse, es cuestión de saber y de corregir los defectos orgánicos.

UN GRAN NÚMERO DE RAZONES PARA BEBER AGUA

¿Por qué necesitamos beber agua cada día?

El agua es vida. Y en verano que hace calor hay más motivos para beberla. No importa si no tienes sed, igualmente debes tomar los 2 litros diarios que recomiendan los especialistas si quieres mantener tu salud y belleza. Si no tienes muy claro por qué debes hacerlo, te presento una serie de razones que acabarán por informarte de tu ignorancia a este respecto.

Somos agua.

Casi el 57% del peso de un adulto está compuesto por agua: dos terceras partes del líquido están repartidas entre las células, los tejidos y los diversos órganos. Por tanto, ésta es la primera razón para tomar agua, ya que sin agua no hay vida.

Transporta nutrientes.

El agua es el principal componente de la sangre que transporta los nutrientes esenciales (vitaminas, minerales y oligoelementos) por el organismo y que en el interior de las células permite que se lleve a cabo los ciclos metabólicos propios de cada tejido.

Depura el cuerpo.

Porque su consumo ayuda a eliminar toxinas e impurezas a través de los principales órganos excretores: el riñón, el tubo digestivo, siendo el mejor laxante y diurético. Pero no hay que confundir esta depuración con la pérdida de kilos, ya que no es un elemento adelgazante en sí, es un vehículo para eliminar sustancias que no necesita nuestro organismo.

Regula nuestra temperatura.

Beber agua estabiliza la temperatura corporal alrededor de los 37 grados. La falta de agua normalmente tiende a calentarnos ante una actividad física mínima, que por lo general provoca astenia, dolores de cabeza o alteraciones nerviosas.

Ayuda a mantener los órganos sanos.

La propiedad del agua de restituir los tejidos es bien conocida, por tanto, beberla con regularidad contribuye a mantener todos los órganos vitales en buen estado. Sus beneficios van desde el aspecto saludable e hidratado, hasta el buen rendimiento físico e intelectual.

Previene varias enfermedades.

La deshidratación es la causa de numerosas enfermedades, que normalmente nunca relacionamos con la falta de agua: migrañas, colitis, alergias, artrosis, sobrepeso, depresión, estreñimiento, astenia, etc.

Disuelve los alimentos que comemos.

El agua sirve, al igual que los jugos gástricos, para disolver los alimentos que comemos, de modo que sus componentes nutritivos puedan ser más fácilmente digeridos.

Es antihistamínica.

Beber 2 litros de agua al día ayuda a reducir el exceso de histamina en el organismo, una sustancia producida por el sistema inmunitario y que algunas personas (alérgicos) producen en exceso dando lugar a reacciones alérgicas.

Previene las arrugas.

La falta de agua en el organismo reseca la piel y la vuelve más delgada, aumentando así su capacidad de quebrarse y marcarse. Recuerda para mantener hidratada la piel no basta cremas, también hay que beber agua.

Oxigena y limpia la sangre.

El agua es un elemento básico de la sangre. Si se bebe agua con regularidad, la sangre tendrá la viscosidad ideal para circular mejor por todo el cuerpo y cumplir su función de llevar el oxígeno y los nutrientes diluidos a todos los órganos y, a su vez, recoger los residuos para llevarlos hasta los órganos responsables de su eliminación.

Vuelve la piel más elástica.

El tono de la piel no se nota en el cutis, sino también en todo el cuerpo. Si bebemos suficiente agua, la piel se mantendrá más elástica y se evitarán también las antiestéticas estrías.

Previene el golpe de calor. La insolación y la descompensación por el calor.

Estos tres trastornos se producen por una alteración de la regulación térmica del organismo por efecto del calor después de la exposición mantenida al sol, sobre todo durante el verano.

Cuando las condiciones de hidratación no son las idóneas se multiplica el riesgo de sufrir cualquiera de estos tres cuadros con importantes consecuencias para la salud que puede ser eventualmente grave.

Agua escondida.

Una buena cantidad de líquido la obtendremos a través de los alimentos, por tanto es recomendable incluir en la dieta los alimentos naturales ricos en agua: frutas, verduras, zumos, leche de soja, etc.

Lubrica las articulaciones.

Los cartílagos que mantienen flexibles todas las articulaciones óseas también están compuestos de agua, y una falta de este elemento puede comprometer el movimiento libre natural de las articulaciones, ya sea parcial o totalmente.

Permite que se obtenga energía de los nutrientes.
Aunque no lo parezca, sin el agua no se puede obtener energía. Este líquido es imprescindible para llevar a cabo muchas reacciones catabólicas, es decir, reacciones que rompen con las moléculas para obtener energía. De hecho, a veces basta con tomar un vaso de agua para despertar el organismo y sentirse muchos días energéticos. También sabemos que el cuerpo puede resistir muchos días sin alimento consistente, pero no sin agua.
Es un buen digestivo.
Cuando tenemos malestar digestivo es bueno tomar 1 vaso de agua a pequeños sorbos y del tiempo o tibia.
No siempre hay que optar por una infusión, Las propiedades digestivas del agua son muy eficientes.
Ayuda a soportar enfermedades.
Para afrontar mejor cualquier tipo de enfermedad, es necesario abastecer de líquido el organismo, ya que nuestra respuesta a muchas enfermedades (Fiebre, vómitos, diarrea, mucosidad excesiva, etc.), provoca pérdida importante de agua.

Fluidifica la mucosidad.
La mucosidad es una sustancia vital en el organismo cuya función es proteger el cuerpo de las agresiones externas (Infecciones virales o bacterianas). Esta mucosidad, que se puede encontrar en nariz, garganta, bronquios, etc., está compuesta casi en su totalidad por agua.
Retrasa el envejecimiento.
La salud y juventud orgánica siempre ha estado asociada con el agua. Un gesto básico, sencillo y accesible como beber agua puede ayudar a retrasar la deshidratación asociada al envejecimiento orgánico, tanto interno como externo.
Prepara para comer sin ansiedad la mejor forma de alimentarse es estimular el estómago con líquidos y esperar 5 minutos antes de comer. De esta manera el estómago se sacia ligeramente y se prepara para comer, pero sin ansiedad. Beber 1 vaso de agua grande a pequeños sorbos antes de las comidas disminuye el hambre casi al 50%.
Es lo mejor con el desayuno.
Tomar agua tibia en ayunas (15 minutos antes del desayuno habitual) drena las vías digestivas y urinarias. Su efecto puede intensificarse hirviendo vegetales depurativos como la alcachofa o el apio.
Atenúa las ojeras.

Muchas veces se atribuye la apariencia de las ojeras al cansancio o a la genética, pero si es algo crónico, lo más probable es que se deba a una intoxicación o a un mal funcionamiento de los órganos depurativos como el hígado o los riñones. Tomando más agua se ayuda a estos órganos a limpiar el cuerpo, y favorece que el color de las ojeras disminuya.

Alivia la halitosis.

Existe la creencia de que los zumos o bebidas con sabor eliminan la halitosis, pero en realidad lo mejor que se puede hacer es beber agua. Por lo general, el mal aliento se debe a indigestiones y a que los órganos depurativos están sobrecargados, de ahí que beber agua acelere el proceso desintoxicante, y la consecuente neutralización del mal aliento.

Evita la lengua blanca.

El problema de la lengua blanca no desaparece limpiandola con el cepillo de dientes. En realidad este fenómeno es más el signo de una mala digestión y de un hígado sobrecargado, por tanto una cura de 8 vasos de agua diarios durante 3 a 5 días puede mejorar el aspecto de la lengua.

Alivia el reuma.

Algunas aguas minerales destacan por su contenido en yoduro y litio, una combinación que favorece la curación del reumatismo.

Previene la osteoporosis.

También encontramos en el agua buenas dosis de calcio, el mineral más preciado y demandado por nuestros huesos. Por tanto, si tomamos agua cada día, ayudaremos a que los huesos se mantengan densos y fuertes.

Mantiene flexibles los músculos.

Los tejidos musculares están compuestos de un gran porcentaje de agua, uno de los motivos por lo que este líquido vital es útil para mantenerlos flexibles. Gracias a su contenido en potasio y magnesio, también ayuda a evitar los calambres musculares.

Es purgante.

Si el organismo necesita purgarse, también puede reclamarnos agua. Gracias al ión sulfato y el magnesio que contiene, de excelente acción purgante, el cuerpo puede limpiarse de manera natural y, de hecho, la principal causa del estreñimiento es la ingesta insuficiente de agua.

Previene las caries.

En la composición del agua, también encontramos flúor y cloro, 2 nutrientes considerados excelentes protectores de los dientes, ya que ayudan a la prevención de las caries.

Aumenta las defensas.

El agua contiene magnesio, un mineral requerido por el organismo para mantener a punto el sistema inmunitario.
Limpia los riñones.
Su contenido en sodio, potasio, silicio, bromuro, yoduro y litio previene la formación de cálculos en los riñones y mantiene su buen funcionamiento.
El agua es un gran vehículo de minerales para el organismo. No hay que olvidar que el agua también es un alimento indispensable de la dieta de todo ser vivo. Aunque parezca un elemento incoloro e insípido, es un agente vehicular de nutrientes minerales que regula el estado general de la salud y sin el cual no es posible la vida. Gracias a ello también nos ayuda a prevenir y tratar algunas enfermedades.
El agua en verano es más necesaria que en otras épocas del año por la deshidratación sudorífica que tenemos, por ello, se recomienda tomar 8 vasos de agua al día (2 litros), algo que no siempre hacemos. Pero en verano se debería beber algo más (10 vasos para prevenir la deshidratación y otras consecuencias negativas asociadas a una escasa ingesta de agua. También es recomendable tomar agua de botellín (sobre todo si se viaja), ya que el cambio de agua (debido al cambio de su composición, o en el peor de los casos, por su impureza) puede ocasionar vómitos, diarreas o estreñimiento.
Cuidado con el agua muy fría retrasa la acción natural del jugo gástrico y, afecto a la digestión. Tampoco es recomendable beberla fría durante o después del ejercicio, ya que puede provocar un corte de digestión. Es mejor beberla del tiempo.

EN VERANO BARBACOAS

¿Es bueno hacer barbacoas en verano?

Los alimentos asados al aire libre y con leña o carbón son un placer para los sentidos, nos recuerdan los sabores de antaño y son ligeros y saludables.
Un día de campo con la familia o los amigos o una cena informal en la terraza si dispones de una barbacoa, aunque sea pequeña, puede convertirse en auténticas celebraciones.
Puedes preparar carnes, pescados o verduras, y serán todo un éxito, porque el rico olor que desprenden los alimentos al asarse despierta el apetito hasta del más inapetente.

Además, una buena parte de la grasas se funde y queman, por lo que la comida resulta más ligera y baja en calorías.
Combina los distintos ingredientes en brochetas (puedes utilizar como pinchos ramitas de plantas aromáticas como el romero a el laurel y así aún quedarán más sabrosas), acompañada con alguna salsas y tuesta rebanadas de pan, y en poco tiempo tendrás lista la comida, sin necesidad de ensuciar sartenes, cazuelas ni los fogones de tu cocina.
Como combustible, usa productos naturales, un poco de papel para encender el fuego y encima unos sarmientos (se comercializan en bolsas) o Carbón vegetal. También puedes aprovechar las piñas que hayan caído de los pinos y alguna ramita seca. Deja que se queme bien y pon los alimentos sobre la parrilla cuando ya no haya llama y sólo queden brasas.
Si tienes la posibilidad de preparar una barbacoa en el campo, que sea siempre respetando las áreas de picnic habilitadas para tal efecto, y no te olvides de apagar bien el rescoldo, para evitar posibles riesgos de incendio… Recuerda que no hay que jugar con el fuego.
Las verduras si son tiernas, puedes hacerlas enteras o en rodajas y regarlas con un chorrito de aceite. Asa las alcachofas enteras dando un golpe en la parte superior para poder aliñar mejor. Las patatas debes envolverlas en papel de aluminio y asarlas entre el rescoldo, necesitan unos 45 minutos para estar a punto. Las mazorcas de maíz, si son tiernas y conservan su envoltura, pueden asarse directamente, aunque también puedes limpiarlas y envolverlas en papel de aluminio. Asa las habas tiernas con sus vainas, igual que las cebolletas, tan populares en algunas regiones de nuestra España.
¿Podría exponernos algunas parrilladas?
En efecto vamos a exponer una serie de parrilladas que son deliciosas empezamos por la Parrillada de Verduras con Salsa de Anchoas.
Estas verduras asadas en la barbacoa son sabrosas, tienen mucha fibra, aportan pocas calorías y conservan buena parte de sus vitaminas.

Para 4 personas.
500 gramos de tomates pequeños.
4 calabacines.
2 cebollas moradas.
2 berenjenas.
3 pimientos rojos.
4 filetes de anchoas.
1 cucharada de alcaparras.
2 cucharadas de aceitunas verdes en láminas.

Albahaca.
Orégano.
Mejorana.
Menta.
1 ajo.
Aceite de oliva virgen extra.
Pimienta y sal marina.

Preparación.

tritura las anchoas con el ajo y un poco de aceite, añade las alcaparras, las láminas de aceitunas, las hierbas aromáticas troceadas, un poco de pimienta y mezcla bien.

limpia y corta las verduras en rodajas de 1 centímetro y pincha los tomates en brochetas.

Pon las verduras en la parrilla y mientras se van asando tírales por encima unas gotas de aceite y sal.

Sírvelas con la salsa de anchoas y acompaña con unas rebanadas de pan tostado.

Para la siguiente parrillada debemos tener en cuenta, que las carnes se asan enseguida y no necesitan aceite, al contrario, pierden mucha grasa durante el asado. No dejes que se te quemen y procura que sean trozos no muy gruesos para que se asen bien por fuera y por dentro.

Pollo a las especias.

La carne de pollo es fácil de digerir, baja en grasas saturadas y rica en proteínas de alto valor nutricional y vitaminas del grupo B.

Para 4 personas.

1 pollo medio cortado a octavos.
2 limones.
4 ajos.
1 cebolleta.
Hojas de limonero o laurel.
Orégano.
Albahaca.
1 guindilla.
Jenjibre.
Aceite de oliva virgen extra.
Pimienta y sal marina.

Preparación:

Prepara una salsas con el zumo de 1 limón, 23 cucharadas de aceite, la guindilla sin semillas, los ajos, jengibre, la cebolleta, unas ramitas de orégano y albahaca, un poco de pimienta y sal.

Añade a la salsa otro limón troceado menudo y sumerge en la mezcla los trozos de pollo salpimentados, remueve de vez en cuando y deja que marine 1 hora.
Escurre los trozos de pollo y ásalo en la barbacoa. Deja que se doren por un lado, dales la vuelta y píntalos con un poco de salsas marinado.Sirve sobre las hojas de limonero o laurel.

Mixto de Pescado asado al zumo de lima.

El pescado azul, además de ácidos grasos omega 3, contiene calcio, vitamina B_{12}, que es beneficiosa para los nervios, y yodo, necesario para el buen funcionamiento de la tiroides.

Para 4 personas.

4 doradas pequeñas.
4 salmonetes.
12 colas de gambas.
400 gr, de salmón fileteado.
400 gr, de atún fileteado.
1 cabeza de ajos.
6 limas o limones.
Hinojo.
Tomillo.
Cebollinos.
Aceite de oliva virgen extra.
Pimienta y sal marina.

Preparación.

Asa la cabeza de ajos envuelta en papel de aluminio, pélala y machaca los ajos.
Haz unos cortes en las doradas y llénalos con cebollinos triturados, hinojo y tomillo.
Corta 4 limas o limones a trozos y prepara brochetas, alternándolas con las colas de las gambas.
Pon todos los pescados y las brochetas en una bandeja y condimenta con los ajos machacados, abundante aceite, el zumo de 2 limas o limones y pimienta. Deja que coja sabor una media hora.
En la parrilla, asa los pescados, vigilando que no se rompan al darles la vuelta. Corta los trozos de salmón y atún y píntalos con la salsa en la que se ha marinado. Sírvelos adornados con unas hojas de plantas aromáticas.

Cómo los pescados en una gran mayoría tienen escamas, no hace falta quitárselas porque quedan consumidas por el fuego. Las piezas grandes necesitan un asado de más tiempo para que no quede crudo el interior. Para asar piezas pequeñas y de carne delicadas, puedes envolverlas en hojas de limonero o parra, así no se rompen y adquieren un aroma delicioso.
Cuando vayas a cocinar los alimentos en la barbacoa, procura que las brasas estén bien formadas y que no haya llamas, ya que cuando las llamas entran en contacto con los alimentos (carnes, pescados, verduras, hortalizas), hacen que se formen sobre estos unas sustancias llamadas hidrocarburos aromáticos policíclicos. Estos compuestos, además de responsables del sabor quemado, tienen capacidad mutagénica, y por tanto son un factor de riesgo de cáncer.

ALBARICOQUES

¿Cuáles son las cualidades de esta fruta?

Por su sabor exquisito y delicado, los albaricoques son toda una golosina estival que, además, favorece el bronceado y combate el estreñimiento.
Son una de las frutas más dulces y melosas del verano. Se pueden tomar frescos, simplemente lavados y abriéndolos con las manos, pero también son deliciosos formando parte de las recetas hechas con yogures o quesos frescos, e incluso en ensaladas y platos de pasta o arroz. Además de un ingrediente exquisito y original, los albaricoques son ricos en vitaminas antioxidantes y betacarotenos, que favorecen un bronceado sano al mismo tiempo que cuidan la salud de la piel. También son especialmente ricos en fibra y minerales, como el fósforo, el magnesio o el potasio, el cual, gracias a sus propiedades diuréticas, te ayudarán a prevenir la retención de líquidos.

¿Me puede exponer varias formas de comerlos?

Ensalada de Arroz con Albaricoques y Beicon.
Para 4 personas.
200 gr de arroz de grano largo.
500 gr de albaricoques.
150 gr de beicon ahumado.
1 diente de ajo.
200 gr de yogur natural.
1 cucharadita pequeña de comino molido.

1 ramita de coriandro fresco.
1 cucharadita pequeña de jengibre rallado.
50 ml de aceite de oliva.
1 cucharadita pequeña de pimentón dulce.
Sal y pimienta a gusto.

Preparación.

Cuece el arroz en agua salada hirviendo hasta que esté tierno. Escurre bien y reserva.

Lava los albaricoques, deshuésalos y córtalos en daditos. Corta el beicon en tiras.

En una sartén, calienta un par de cucharadas de aceite. Añade las tiras de beicon y fríelas durante 5 minutos a fuego medio hasta que estén doradas.

Agrega los dados de albaricoques, el comino, el jengibre, el pimentón dulce, el diente de ajo prensado, una pizca de sal y otra de pimienta de cayena, y continúa la cocción, revolviéndolo de vez en cuando, durante 5 minutos, hasta que los albaricoques estén tiernos pero todavía firmes.

incorpora el arroz y cuécelo todo junto sin dejar de remover, durante 5 minutos más.

Deja enfriar y reparte en platos individuales. Sirve con 1 cucharada de yogur y decora con unas hojitas de coriandro.

Chutney de Albaricoques y Pimientos.

Para 6 personas.

1 kilo de albaricoques maduros.
1 cebolla.
1 pimiento rojo.
1 pimiento amarillo.
1 guindilla pequeña.
50 ml de vinagre de manzana.
50 gr, de raíz de jengibre.
500 gr de azúcar moreno de caña.
1 pizca de nuez moscada.
1 cucharada rasa de canela en polvo.

Preparación.

Deshuesa los albaricoques y córtalos a cuartos.

Pela y corta la cebolla a gajos. Retira las pepitas de los pimientos y córtalos a trozos.

Ralla la raíz de jengibre y añade unas 10 ralladuras de nuez moscada o si es en polvo su equivalencia. Machaca la guindilla.
Pon los ingredientes en una cazuela junto al azúcar moreno y la canela.
Lleva a ebullición. Deja cocer de 25 a 30 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando. El chutney debe adquirir la consistencia de una confitura.
Sirve frío o conserva en un tarro al Fresco.

Queso blanco con Albaricoques y Frambuesas.
Para 4 personas.
300 gr de queso blanco.
80 gr de miel.
1 cucharadita pequeña de vainilla líquida.
4 albaricoques grandes.
125 gr de frambuesas.
2 cucharadas de almendras fileteadas.
Preparación.
Mezcla el queso blanco, 10 gramos de miel y la vainilla con la batidora. Introduce la mezcla en el congelador y remueve cada 15 minutos para que no cristalice, hasta que haya cuajado.
Lava, parte en dos y deshuesa los albaricoques, lava y seca las frambuesas.
En una sartén antiadherente, calienta el resto de miel y añade los albaricoques troceados. Sigue con la cocción durante 5 minutos más, removiendo hasta que se caramelicen ligeramente.
Añade las frambuesas, remueve y reserva fuera del fuego.
Reparte las frutas en los platos.
Sirve cada plato con una bola de queso blanco helado y regado de almendras fileteadas.

De la misma forma que estamos exponiendo los albaricoques con distintos alimentos y mezclados entre sí, podemos desarrollar nuestra imaginación y hacer todo tipo de combinaciones para crear platos exquisitos que nos van a gustar a todos. La creación es cuestión de imaginarse las mezclas y hacerlas como estas que le expongo que están totalmente comprobadas y se ajustan a un sabor extraordinario que a todos gusta.

LAS EMBARAZADAS DEBEN SABER

¿Qué saben las embarazadas sobre el ácido fólico?

Conocido también como vitamina B_9, sus funciones en nuestro organismo son muy variadas, pero sobre todo es esencial para evitar anemias y la formación de espina bífida en los fetos.
La FDA (food and Drug Administration) americana aconseja fortificar las harinas de cereales con ácido fólico para prevenir malformaciones en el feto y disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. En España existen multitud de panes y galletas enriquecidas con esta vitamina. Las encontrarás en las tiendas de dietética.

¿Si estás embarazada y te falta ácido fólico que puede pasar?

Puedes desarrollar anemia.
Aumenta la sensación de desánimo, cansancio o fatiga.
Puedes tener insomnio.
Te sentirás más irritada y nerviosa.
Puedes tener más riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares.
Si estás embarazada, tu hijo/a podría desarrollar espina bífida.

¿Quién lo necesita más?

Las mujeres embarazadas.
Quienes tienen problemas hepáticos.
Las personas que tienen algún tipo de cáncer.
Las mujeres lactantes.
Quienes toman alcohol con regularidad.
Cada día se necesita 400 microgramos de ácido fólico, que equivalen a 39 gramos de levadura seca de cerveza, o 68 gramos de algas secas, o 64 gramos de judías secas, o 54 gramos de hígado de pato. O 70 gramos de garbanzos, o 109 gramos de puerro, o 97 gramos de harina de soja.

¿Dónde están sus mejores fuentes?

Las legumbres secas (judías, garbanzos, soja, etc.), la levadura de cerveza, el hígado, el puerro y los vegetales de hoja verde.

¿Para qué es más necesario?

Fortalece las encías y reducir su inflamación.

Sintetizar el ADN.
Fabricar glóbulos rojos y evitar anemias.
Prevenir la formación de la espina bífida en el feto.
Ayudar a la vitamina B_{12} a realizar sus funciones.

Es por ello, que toda embarazada especialmente, debe tenerla en cuenta entres sus nutrientes, ya que es imprescindible para la buena formación del feto y prevenir la espina bífida.
Cuando estamos viendo a diario problemas de niños que nacen con esta enfermedad y otros que no llegan a nacer ya que al ser detectado sus madres abortan, tenemos que informar más que nunca que la solución está en ingerir cada día esos 400 microgramos de ácido fólico y que con alimentación que lo contenga se puede corregir y prevenir.
Una fuente muy rica en esta vitamina, es la levadura de cerveza, y por ello nosotros siempre aconsejamos a la futura mama que en todas sus ensaladas las rocíe de levadura de cerveza en escama y además tome cada día 2 comprimidos de levadura de cerveza en cada comida del día.
Prevenir siempre antes que lamentarnos, por ello quiero que especialmente las embarazadas o personas con tendencia a la apatía o a la anemia lo tengan en cuenta y lo ingieran en sus comidas, ya que este nutriente puede evitar problemas de los que venimos comentando.
Lo ideal es que las embarazadas hiciesen una dieta especial que les nutra y no les haga engordar más de lo necesario, por ello en este caso también recomiendo el libro de dieta mediterránea española actualizada donde encontrarás la dieta de embarazo más completa y nutriente que existe para ello debes bajar el libro de la Web gratuitamente a la dirección www.127.es.
Este libro contiene dietas para todas las patologías que nos encontramos, y especialmente la del embarazo que es una verdadera joya.

CONTROL DE PESO

¿Cómo debemos hacer nuestro control de peso?

Después de muchos estudios sobre la obesidad he llegado a la conclusión de que la obesidad en cada uno de nosotros se comporta de una forma diferente, una gran mayoría somos propensos a engordar y una minoría son propensos a ser delgados coman lo que coman, por ello, es obvio que estar o no gordos depende mucho de cómo nuestro organismo metabólico acepte los diversos alimentos que comemos, de ahí, que deberemos todos

hacernos una Ergometría de los alimentos y su comportamiento de cada uno de ellos en nuestro organismo.
Ya he hablado en temas anteriores sobre la obesidad y naturalmente que seguiremos hablando, ya que es una de las grandes preocupaciones que hoy día tenemos prácticamente todos los seres vivientes. También he hablado de la medición ergométrica de los alimentos y su comportamiento en cada uno de nosotros, por ello no insistiré más sobre que tenemos la obligación cada uno de nosotros de saber cuales son esos alimentos que nuestro metabolismo los acepta de forma que le engordan.
A pesar de lo dicho, voy a comentar en términos muy generalizados el comportamiento que muchos alimentos tienen y la idea que se tienen de ellos, pero eso no quiere decir que lo que se tiene como generalizado sea lo que a nosotros nos va bien; de todas formas haré el comentario.
Existen muchos mitos en torno a lo que engorda o no, pero ello viene dado de que lo que a unos no les engorda a otros sí. De todas formas es bueno saber los mitos de los alimentos para hacerse una idea más aproximada de lo que nos puede o no engordar.
El pan engorda. Falso.
El pan no engorda si lo comemos con medida. Tomar 40 o 50 gramos en las comidas principales o un bocadillo de 60 gramos en el desayuno o merienda son cantidades apropiadas y perfectamente válidas en una dieta equilibrada. Naturalmente que si lo que queremos es perder peso, tendremos que eliminar de la dieta la bollería y las bebidas alcohólicas especialmente las que contienen o se mezclan con otras que contienen gas antes de quitar el pan de las comidas principales, lo que sucede es que el pan que debemos comer debe ser integral y al ser posible en bizcotes tostados y de esa manera estamos ingiriendo hidratos de carbono de digestión lenta y de esa forma no nos engordará el pan es necesario por que contiene algunos aminoácidos esenciales que son primordiales a la hora de mantener la salud.
El pan integral además contiene toda su fibra y ello hace que el transito intestinal sea bueno y también retrasa la sensación de hambre. Luego podríamos decir, mejor pan integral que blanco.
La fruta engorda menos si se toma después de las comidas. Falso.
Si colocas una fruta en tu mesa a la hora de la comida, tendrá las mismas calorías tanto si la comes antes como después, y tu organismo asimilará los nutrientes que contiene de la misma manera. La única diferencia que hay con otros alimentos que vayas a tomar es que la fruta se digiere antes que un plato de hidratos de carbono (pasta, arroz, legumbres, patatas, etc.), por lo que, si la tomas después de comer, permanece más tiempo en el

estómago y puede fermentar. Este efecto no es malo, pero por este motivo a algunas personas le sienta mejor tomar la fruta antes de comer. Es, simplemente, una cuestión a gusto de cada persona, pero que en ningún caso sea antes o después tiene otros efectos adelgazantes.
Lo que si hay que saber sobre la fruta, es que la calificación que hace tiempo le dio el doctor Nicolás Capo, a la fruta es de alimento magnético y al resto de los alimentos, los clasificó de eléctricos con lo que no podrán nunca ser compatibles y es por ello que la fruta tiende a engordar y fermentar cuando se come antes o después de las comidas; por ello, lo bueno es comer fruta cada día fuera de las comidas, es decir en digestiones aparte y también debemos saber que la fruta no se debe mezclar entre sí, ya que la única que mezcla con todas es la manzana, pero el resto no mezclan y cuando las mezclamos estamos subiendo el ácido úrico en sangre. Sólo los diabéticos deben comer fruta de las que contienen más fructosa que glucosa después de las comidas, ya que de esta forma estamos retrasando que la glucosa pase rápidamente al torrente sanguíneo.
*Si me salto un día la dieta no pasa nada. Falso.
Cuando haces una dieta para perder peso, los primeros 3 o 4 días eliminas reservas de glucógeno hepático (y agua), a partir de aquí empiezas a perder tejido adiposo (grasas). Si un día te saltas la dieta, el hígado recupera este glucógeno que había perdido, por lo tanto, esa semana no perderás peso y además deberán pasar 3 o 4 días más para volver a gastar de nuevo este glucógeno y empezar otra vez a perder grasas. De todas maneras, depende del grado de ingesta que se haya hecho. Si ocurre que un día te saltas la dieta, puede bastar con hacerla un poco más estricta los días siguientes para compensar.
Perder peso despacio ayuda después a mantenerlo. Verdadero.
Los kilos que una persona pueda engordar no los coge en 1 semana sino que el aumento de peso es progresivo. A la hora de perderlos, debemos seguir el mismo sistema, y adelgazar poco a poco para que el cuerpo se vaya adaptando; de esta manera evitaremos pasar hambre sin necesidad, la dieta de mantenimiento será más efectiva y tendremos más posibilidades de mantener el peso perdido. Se considera normal perder como máximo 1 kilo a la semana. Perder peso más rápido significa perder más agua y masa muscular, pero no más grasa.
Dejar de fumar hace ganar kilos. Verdadero y Falso.
El engordar al dejar de fumar obedece a efectos de la nicotina sobre el apetito y el depósito de grasa, ya que inhibe una hormona (lipoproteinlipasa) que facilita la acumulación de grasa y provoca la ansiedad que en muchos casos incita a comer más o a picar entre horas. La

solución está en utilizar los métodos apropiados para reducir la ansiedad y adaptarse gradualmente a la privación de nicotina. Esto, junto con una dieta ordenada y controlada, evitará la temida ganancia de peso que se produce al dejar de fumar.

Si adelgazas rápido, engordarás rápido. Verdadero.

Nuestro metabolismo tiene memoria celular, es decir, el peso en el que hemos estado la mayor parte de nuestra vida queda grabado en las células y el organismo tiene tendencia a ir hacia él. Si pierdes peso demasiado rápido será un cambio brusco para tu cuerpo y tendrá tendencia a volver a su peso de siempre, mientras que si lo pierdes poco a poco tu metabolismo tolerará y se acostumbrará mejor al cambio.

El azúcar y la sal engordan. Falso.

Ningún alimento engorda por sí solo, sino que son diversos factores los que influyen en la obesidad, entre ellos las cantidades ingeridas. Durante una dieta se puede sustituir el azúcar por edulcorantes aunque ese reemplazo (a no ser que se consuman cantidades grandes de azúcar: pasteles, caramelos, etc.) contribuyen muy poco en la disminución de peso. Por su parte, el sodio es un elemento esencial, aunque habitualmente tomamos cantidades muy superiores a las indicadas, por eso es recomendable reducir su ingesta. En personas con problemas de retención de líquidos la sal hace que el cuerpo retenga más líquido y por lo tanto pese más, sintiéndose hinchadas, pero eso no significa que si dejamos de tomarla vayamos a adelgazar; lo que pasará es que si no retenemos tanto líquido nos sentiremos más ligeros, pero no habremos perdido grasa, que es lo que nos interesa realmente para adelgazar.

Beber agua durante las comidas engorda. Falso.

El agua no contiene calorías, así que nunca puede contribuir a engordar, ni durante las comidas ni fuera de ellas. Lo que ocurre es que durante la digestión el agua se diluye con los jugos gástricos y entonces digerimos de forma más lenta. Pero no hay mal que por bien no venga, porque este efecto es positivo debido a que ayuda a aumentar la sensación de saciedad y no sentir hambre.

Hacer ejercicio ayuda a controlar el peso. Verdadero.

Lo importante es la constancia. Hacer ejercicio de forma regular y controlar la alimentación son 2 factores que participan en la pérdida y control de peso. Además, hacer ejercicio nos hace sentir bien, contribuye a mejorar el humor y a tolerar mejor la dieta.

Consejos.

A la hora de adelgazar no fijes unas metas que sean imposibles, es preferible marcarse un objetivo asequible, y una vez conseguido, determinar el siguiente. Así evitaras la angustia que provoca el fijarse una meta inalcanzable.

Mientras hagas dieta deberás renunciar a algunos alimentos hipercalóricos, pero esta renuncia no es para siempre. Cuando alcances tus objetivos tendrás que continuar con una dieta de mantenimiento en la que puedes empezar a reintroducir alguno de los alimentos de los que te has abstenido, pero comiéndolos ocasionalmente, no de forma habitual sino controlada y en cantidades apropiadas.

Por último, aconsejarte que adelgazar si se hace dieta que esté bien controlada y se lleva a rajatabla, no es imposible, pero sí hay que ser muy disciplinados en seguir las normas que el especialista te ha recomendado, de lo contrario no servirá para nada y no bajaras peso.

Como decimos, una vez conseguido el objetivo, tenemos que pasar a una dieta de mantenimiento o al menos conocer cuales son los alimentos que nos engordan y en que cantidad cada uno de ellos, para así saber a que atenernos.

INGREDIENTES DIETÉTICOS

¿En qué nos pueden ayudar los ingredientes dietéticos para la salud?

Tener en cuenta ciertos nutrientes que los tiene tal o cual alimento y saber que si lo comemos no favorecerá, es inteligentemente hacernos un gran favor para nuestra salud, por ello es bueno que conozcamos algunos de estos para aprovecharnos de sus virtudes.

Últimamente está de moda tomar té en lugar de café u otras infusiones, el té tiene una serie de bonanzas que hay que saber como aprovecharlas, pero no olvidemos que existen variedad de tes, por lo que vamos a tenerlos en cuenta los más consumidos.

El té se puede agregar a los platos, ya sean sus hojas o su infusión, para lograr un sabor único y exótico es una de las últimas tendencias culinarias. Se utiliza para condimentar ensaladas, carnes, pescados, preparar salsas o bebidas especiales, o dar sabor a los postres y la repostería. Se pueden hacer recetas tan variadas y sorprendentes como salmón ahumado con té, arroz en infusión de té o helados, sorbetes y otras bebidas refrescantes para el verano como los que te proponemos. Además del extraordinario sabor que los distintos tipos de té le confieren a estas recetas, no podemos olvidar su demostrada contribución a la buena salud del organismo.

Pruébalas y disfruta. El té ya no se toma sólo caliente y en infusión, y mucho menos es exclusivo del invierno.
3 Tes, para conocer y degustar.
Té rojo (o té Pu-erh): revitaliza y además es termogénico (aumenta el gasto calórico) y favorece la oxidación de grasa, por lo que resulta un estupendo aliado para adelgazar.
Té verde: es riquísimo en antioxidantes, ideal para luchar contra el efecto envejecedor de los rayos solares. También es revitalizante y termogénico.
Té rooibos: es rico en bioflavonoides y vitamina C antioxidantes, y proporciona una gran cantidad de minerales. No contiene cafeína, por lo que es ideal para personas nerviosas.

¿Nos puede dar algunas degustaciones de los tes?

Un buen trago refrescante lo podemos hacer con té rooibos y con manzana. El té rooibos es también conocido como té rojo de Sudáfrica y tiene un fuerte color rojizo. Si lo consumes sólo, no es necesario añadirle azúcar, miel o edulcorantes, ya que tiene un agradable y característico sabor afrutado. Es muy adecuado para mezclar con zumos, postres e incluso lácteos, y para añadirlo a recetas de repostería o a platos elaborados con carne.
Refrescante.
Para 4 personas.
4 bolsitas de infusión de té rooibos.
1 taza de zumo de manzana.
2 tazas de agua.
4 cucharadas de zumo de limón o lima.
1 manzana golden.
Menta para poder decorar.
Preparación.
Pon el té en una tetera y añade el agua caliente, deja infusionar 3 a 5 minutos y retira las bolsitas.
Una vez frío, añade el zumo de limón o lima y el de manzana.
Sirve con hielo y trocitos de manzana, decorándolo con manzanas de dos colores en el borde del vaso o de la copa.
Este té lo podemos hacer más sabroso con un pequeños truco y el mismo es hacer cubitos de hielo con zumo de manzana y mezclarlos con el té. Esta misma idea puedes aplicarla al té verde, añadiéndole cubitos de hielo hechos con zumo de cualquier fruta (por ejemplo, de uva, naranja o

melocotón). Obtendrás una bebida refrescante y deliciosa que encantará a quien la pruebe.

Ponche con té rojo.

El té rojo se cultiva en la provincia de Yunnan (China) bajo unas específicas condiciones climatológicas y siguiendo un proceso de elaboración tradicional que le proporciona un color y sabor diferenciador de el resto de los tes.

Para 4 personas.

2 tazas de miel.
3 tazas de agua.
1 taza de hojas de menta piperita.
1 taza de zumo de naranja.
1 taza de zumo de limón.
8 tazas de té rojo preparado.
Cubitos de hielo.
Rodajas de limón y naranja.

Preparación.

Mezcla la miel y el agua en una sartén, a fuego medio, hasta que la miel se disuelva. Lleva punto de ebullición y añade la menta. Deja que cueza lentamente 5 minutos y deja enfriar.

Mezcla los zumos de fruta con el té. Enfría bien y mezcla con la preparación de miel y agua.

Vierte todo en una ponchera con los cubitos de hielo.

Adorna con rodajas de limón y naranja.

Helado de té verde con salsa de kiwi.

El té verde es famoso por sus poderosas propiedades antioxidantes, pero también ayuda a luchar contra la astenia y a regenerar la flora intestinal. Añadido a los helados les confiere un toque exótico**.**

Para 4 personas.

1 vaso grande de té verde ya preparado.
El zumo de 1 limón.
1 cucharadita de ralladura de limón.
4 hojas de gelatina sin sabor.
2 dl de agua.
2 yemas de huevo.
1 clara de huevo.
200 gr de queso cremoso.

50 gr de azúcar morena.
2 kiwis.

Preparación.

Mezcla la infusión de té templada con la ralladura de limón, el zumo del propio limón, la gelatina sin sabor remojado en agua fría, los 2 decilitros de agua y las yemas batidas, con cuidado de que no se cuajen las yemas. Deja enfriar.

Agrega el queso cremoso y endulza con el azúcar.

bate las claras a punto de nieve bien firme y añade poco a poco a la preparación de té mezclando con la espátula.

Vierte en un recipiente con tapa y deja enfriar en el congelador durante 20 minutos.

retira del congelador y remueve para que no cristalice y quede un helado más cremoso, e introduce nuevamente en el congelador hasta que se congele del todo.

Para la salsa de kiwi: pela los kivis y tritúralos con la batidora hasta que quede una pasta fina. Añade un poco de azúcar si la fruta está ácida.

Haz las bolas de helado y sirve con la salsa de kiwi.

Podemos hacer algunos trucos para mejorar los refrescos o los helados.

Con burbujas.

Añade zumos espumosos naturales. Si quieres darle un toque burbujeante al ponche, refrescos o helados, añade un chorrito de zumo espumoso natural de manzana, uva u otras frutas.

Postre de 2 temperaturas.

Con helado de vainilla.

Otro postre original, sabroso y muy fácil de hacer es regar con té verde caliente una bola de helado de vainilla y decorar con algunas ramitas de menta.

Para ampliar todas estas mezclas, desarrollemos nuestra imaginación y hagamos mezclas exóticas y observaremos que estamos haciendo postres o refrescos deliciosos con un gran sabor a trópico.

Los aficionados a los postres pueden disfrutar haciéndose todas las mezclas que ellos imaginen y después quedarse con las que más le hayan gustado para sus postres favoritos.

En verano es fácil poner en marcha este tipo de cocina no habitual pero que puede ser la alegría del final de nuestras comidas o porque no, de las reuniones con nuestros amigos, por ello he querido exponeros una serie de mezclas que van bien con los tes con zumos y con los helados, y lo mejor de todo es que ninguna de las recetas que os propongo son caras de realizar

ni tampoco tiene exceso de trabajo. Por tanto manos a la obra y hacerse expertos en postres muy ricos y con la gran oportunidad de eliminar nuestros radicales libres durante el verano a base de tomar buenos postres con buenos tes y con buenos helados.

SALUD A SORBOS

¿Lo de salud a sorbos, es porque en verano bebemos más?

No hay mejores meses que los estivales para cuidar de la salud a sorbo a sorbo. Así que ahora más que nunca aprovéchate de todas las propiedades que te ofrece la dietética que se bebe. Además, tres de los productos que te expongo son ricos en antioxidantes, estupendos para luchar contra los radicales libres y el efecto envejecedor del sol. El otro ayudará a depurar el organismo y a afinar el tipo.

Papaya fermentada. Antioxidante y digestiva.

Originaria del sur de México, la papaya (carica papaya) se emplea desde hace muchos años por sus excelentes propiedades digestivas, y es que la composición química de esta fruta tropical destaca por su riqueza en papaína, una enzima proteolítica que facilita la digestión de las proteínas en su reparto a las células. De hecho, en los países de origen es habitual utilizar las hojas del papayo para ablandar la carne, envolviéndola en éstas durante horas.

Pero uno de los motivos por los que el interés de esta fruta ha ido en aumento en los últimos años ha sido su riqueza en vitaminas y su capacidad antioxidante que ayuda a protegernos de los temidos radicales libres, muchos de ellos generados por el exceso de sol, cuya acción lesiva sobre las diferentes células y tejidos favorece el envejecimiento. Sus propiedades inmunoestimilantes también son derivadas de acción antioxidante celular.

La máxima popularidad de la papaya ha venido a partir de que el Papa Juan Pablo II, cuando enfermo de Parkison y su doctor se la recomendó por sus propiedades antioxidantes y según él mismo era el mejor medicamento que tomaba para su enfermedad.

El doctor Montagnier médico francés codescubridor del virus del sida, receta a sus pacientes papaya fermentada dado a su gran poder inmunodefensor que tiene esta fruta.

Tomar 1 cucharada de (5 mililitros) de zumo de papaya verde fermentada antes de las tres comidas principales es bueno. También puedes disolverlo en agua u otros zumos de frutas, batidos, etc.

*Sirope de savia de arce. Para mantener la línea y un gran depurador.
El sirope de savia es un producto natural extraído del arce (Hacer saccharum), un árbol caducifolio que crece en el norte de América. La composición de este producto, rica en minerales, constituye un aporte especialmente adecuado en situaciones de ingesta deficitarias, como por ejemplo ayunos o programas adelgazantes, como suplemento nutricional o como sustituto del desayuno o la cena. También resulta de especial utilidad en dietas desintoxicantes.
Como alimento puede utilizarse sobre tortitas de arroz, cereales integrales, galletas integrales, etc., como si fuese miel, y también puede emplearse para endulzar postres, bebidas y refrescos. Este último método es el más apropiado si se practican deportes que requieren un aporte extra de energía.
A la hora de adquirir un sirope de savia de arce ten en cuenta que existen de diferentes tipos y que cada uno de ellos aporta distintas cantidades de minerales y oligoelementos. Elige el que especifique que es 100% sirope, y que la savia de arce que contenga es de grado C (la de mayor calidad nutricional).
Podemos hacer una cura de sirope de savia.
Esta cura es muy famosa y se ha empleado tradicionalmente para ayudar a controlar el peso y depurar el organismo. Consiste en tomar durante algunos días sirope de savia de arce diluido en agua y zumo de limón.
La mezcla se prepara añadiendo 12 cucharadas de sirope en una botella de 1,5 litros de agua, junto con el zumo de 3 limones. Se acaba de llenar la botella con agua mineral y se toma de 1 a 2 botellas así preparadas durante el día.
La adecuada concentración de azúcares (sacarosa, fructosa y glucosa) proporcionan el aporte calórico necesario y pequeñas dosis de valiosos minerales, oligoelementos y vitaminas.
Cómo tomar en caso de una cura adelgazante y depurativa hazlo durante 3 a 9 días o por el contrario lo tomas cada día como alimento normal, según lo he expuesto anteriormente.
La fama del sirope de savia de arce, le viene dada a su gran ayuda para depurarnos y perder peso, ya que si hacemos unos días de ayuno de alimentos y tomamos el preparado indicado durante estos días obtendremos un buen éxito.

Noni. Tonificante general y gran depurativo.

El noni (Morinda citrifolia) es originario de los bosques tropicales de las islas de la Polinesia (Hawai, Taití, Samoa), China e India. Su zumo está haciendo furor en el mundo de la dietética porque posee una acción tónica general capaz de ayudar al organismo a recuperar vitalidad y energía, no sólo física sino también psíquica, ya que también contribuye al bienestar emocional.
Entre sus nutrientes destaca su riqueza en vitaminas antioxidantes (A, C y cartotenos) y en fitonutrientes como los flavonoides o los fitoesteroles. También se ha utilizado contra los dolores de cabeza, musculares y articulares pero sobre todo como equilibrador en periodos de estrés.
La fiebre del noni.
La misma viene dada por sus propiedades que han destacado en muchas partes del mundo la “fiebre del noni” y lo cierto es que ya nadie duda de su capacidad antioxidante, regeneradora y tonificante tanto física como psíquica y mental.
Algunas fuentes aportan criterios favorables a su aplicación en casos de deshabituación del tabaco, debido a que parece ser que algunos de sus componentes, al enlazarse con la serotonina, disminuyen la ansiedad.
Tomar 2 cucharadas por la mañana en ayunas o disueltas en un zumo de frutas. Prefiere los zumos de noni combinados con otros zumos o aromas de frutas, como el de manzana, cerezas o áloe vera, ya que mejoran su sabor.
El jarabe de manzana bien sólo o mezclado con otros, que encontramos en el mercado dietético, además de mejorar los sabores del jarabe enriquece el mismo con sus beneficios debido a que esta fruta es:
Antidiarreico y laxante suave, (regula el intestino, sobre todo si se toma a primeras horas de la mañana).
Diurética y depurativa.
Antiinflamatoria del aparato digestivo.
Reguladora del colesterol.
Muchas son las personas que durante todas las épocas del año se comen una manzana en ayunas o en el desayuno de cada día, el motivo ya lo he expuesto dado a sus grandes propiedades y especialmente las laxantes si se toma en estas primeras horas del día.

Arándano rojo (mirtilo). Contra las infecciones urinarias y un gran regulador del sistema circulatorio y cardiovascular.

El arándano rojo o cranberry (Vaccinum macrocarpon Ait.) es una pequeña baya de color rojo intenso con sbor ligeramente dulce y un tanto ácido muy refrescante. Su zumo concentrado se utiliza sobre todo para prevenir y ayudar a combatir infecciones urinarias debido a su riqueza en proantocianidinas. Estas sustancias contribuyen a disminuir la fijación de algunas bacterias patógenas en el tracto urinario, en especial de Escherichia coli, causante del 90% de las infecciones urinarias. También actúa sobre la proliferación de otra bacteria, Helicobacter pylori, relacionada con la aparición de úlceras gástricas. En cualquier caso (infección urinaria o úlcera gástrica), no olvides visitar al médico.

En el país vecino (Francia) y dentro de su Seguridad sanitaria, y también en algunos organismos europeos de salud han ratificado el empleo de arándanos rojos para la prevención y tratamiento de las infecciones urinarias. Como ejemplo, la Agencia Francesa de Seguridad Sanitaria (AFSSA) considera que tomar de forma regular arándano rojo reduce significativamente la presencia de bacterias en el tracto urinario.

Tomar 2 cucharadas al día. Como en el tratamiento de las infecciones urinarias es importante beber abundante agua, puedes diluir 2 cucharadas de zumo concentrado de arándano rojo en 2 litros de agua e ir bebiendo durante el día.

También lo puedes tomar como un refresco debido a su agradable sabor, diluyendo las 2 cucharadas en un vaso de agua o zumo.

Como estamos en verano es fácil hacerse todos estos refrescos con agua fría y mezclado con los jarabes que he expuesto, son grandes rehabilitantes y depurativos y a la vez aportan sus propiedades de vitaminas, minerales y oligoelementos, que son primordiales para un buen mantenimiento energético durante la temporada estival. No hay que olvidar que especialmente en vacaciones nos movemos mucho más, hacemos deporte y nos movemos de un lado para otro creando a veces estrés, lo que nos permite al tomar estos jarabes estar equilibrados a pesar de todo ese movimiento y deporte que se hace extra.

Luego lo que veníamos exponiendo, a pesar del verano podemos depurarnos y rehabilitarnos.

EL RELOJ BIOLÓGICO

¿Por qué se descontrola en verano el reloj biológico orgánico?

Basta con haber hecho un viaje trasatlántico y haber sufrido el conocido jet-lag para no tener duda de que nuestro cuerpo dispone de un reloj biológico propio que nos va marcando el ritmo. Conocer su mecanismo nos ayudará a comprender cómo funciona nuestro cuerpo y nuestra mente y, por consiguiente, a aumentar nuestro bienestar.
No hace falta recorrer miles de kilómetros para notar los efectos de nuestro reloj biológico. Sin necesidad de trasladarnos a ningún lugar, es fácil observar cómo, por ejemplo, después de haber comido y con independencia de los alimentos que hayamos ingerido, acostúmbranos a sentir cierta somnolencia o cómo nuestra mente no calcula tan rápidamente a una hora del día como a otra. Todas estas circunstancias no son más que una manifestación palpable de la existencia del mencionado tic-tac en nuestro organismo.

¿Quiénes son las victimas de los ciclos?

Como ocurre en el resto de los seres vivos, los humanos también estamos sometidos a cierto ritmo y a la influencia del movimiento de la tierra alrededor del sol y la rotación de ésta sobre sí misma. La adaptación a estos fenómenos cíclicos y a los cambios ambientales que implican constituye los llamados ritmos biológicos, que son los encargados de programar fisiológica y mentalmente el funcionamiento del organismo. De acuerdo con su duración, pueden ser anuales, mensuales, de semanas, de días, de horas, de minutos y hasta de segundos. El reloj biológico es el motor encargado de impulsar y controlar todos ellos, y la cronobiología, la ciencia dedicada a su estudio.
Atender a las demandas de estos ritmos biológicos es requisito necesario para mantener nuestra salud y bienestar. No hacerlo puede, en cambio, ocasionar importantes trastornos: sueño, depresión, pérdida de memoria, cansancio…, son algunos de los más habituales. De ahí, las molestias propias del jet-lag y las perturbaciones que sufren los trabajadores nocturnos.
Además, una vez que se ha roto el ritmo, volver a regularlo no resulta sencillo. Se ha calculado que se requiere como término medio un día por hora de desincronización para lograrlo. Añadir que, mientras que cuando se es joven uno se adapta relativamente bien a los cambios horarios, conforme vamos envejeciendo perdemos dicha capacidad.

¿Qué sucede con los madrugadores frente a los trasnochadores?

A pesar de que, como hemos señalado, nuestro organismo está sometido a ciclos de muy diversa duración, uno de los más destacados es el llamado ritmo circadiano. El término procede del latín circa dies, que significa "aproximadamente un día" y se refiere a aquellos procesos que ocurren una vez en las 24 horas del día. Él es el cordinador de un gran número de funciones vitales como la actividad cerebral, la sensación de hambre, la presión arterial, la temperatura corporal, la secreción hormonal y, sobre todo, el patrón de sueño-vigilia. Y está controlado por referencias como el incremento o descenso de la temperatura ambiente, la organización de nuestro trabajo y otras actividades cotidianas, pero, principalmente, por la intensidad de la luz y la alternancia día-noche.

Este ritmo circadiano, sin embargo, no se manifiesta de igual forma en todas las personas. La secreción de hormonas, las variaciones de temperatura corporal y el resto de parámetros que siguen dicha periocidad pueden tener lugar a una hora más temprana o a una hora más tardía. Como resultado, hay quien tiene preferencia por llevar a cabo sus actividades por la mañana y quien, prefiere hacerlo por la tarde. Así podemos hablar de sujetos matutinos (también llamados alondras), que concentran su actividad en las primeras horas del día, y de personas vespertinas (denominadas búhos), que tienden a realizar sus actividades al final de la jornada. A la gran mayoría de las personas, sin embargo, se las clasifica como neutras, es decir que no tienen una preferencia definida u otra opción, y pueden rendir relativamente bien a lo largo de toda la jornada.

De todas maneras, estas categorías tampoco son fijas. El ritmo circadiano tiende a modificarse con la edad. De tal forma que los adolescentes y los más jóvenes prefieren acostarse y levantarse tarde, mientras que la gente mayor tiende a acostarse y levantarse pronto.

¿Nuestro reloj biológico puede mejorar nuestra salud?

Nuestro reloj biológico se encuentra, como hemos dicho, tras la mayoría de los procesos fisiológicos del organismo. De ahí que su conocimiento resulte vital para determinar el estado de nuestra salud y para mejorarla.

De hecho, hay también muchas enfermedades que parecen estar relacionadas con el ritmo circadiano. De esta forma, el dolor de la úlcera péptica, por ejemplo, aumenta por la noche, debido a que las secreciones de ácidos gástricos tienen su pico entre las 11 de la noche a las 2 de la madrugada; por el contrario, el derramen cerebrovascular y el infarto de miocardio ocurren más comúnmente por la mañana. En cuanto a los

medicamentos, su nivel de absorción en la sangre varía según la hora a la que los consumamos, pudiendo llegar a duplicarse su efecto dependiendo de la hora que se tomen. Muchos médicos tienen ya en cuenta esta relación entre el ritmo circadiano y la enfermedad, de cara a ofrecer un mejor tratamiento a sus pacientes. Baste como muestra el hecho de que aquellos que padecen asma se les recomiendan que tomen su tratamiento antes de acostarse, puesto que los ataques de asma son más frecuentes de madrugada.

Además, uno de los indicadores más útiles de nuestra salud, como es la temperatura, se rige también por una secuencia circadiana. Según esta, el organismo alcanza su temperatura máxima entre las 18 y las 22 horas y la mínima entre las 2 y 4 horas. Se trata de un ritmo muy constante, que se mantiene incluso en los pacientes febriles.

Junto a este comportamiento cíclico a lo largo del día, la temperatura corporal acostumbra a experimentar también variaciones en las distintas estaciones del año, según nos vamos haciendo mayores y en las distintas fases del ciclo menstrual de la mujer, lo que ha convertido la temperatura basal en un socorrido método natural, tanto para evitar el embarazo como para proporcionarlo.

¿Qué papel tiene la alimentación y las hormonas?

Las hormonas, entre otras funciones, tienen un papel fundamental a la hora de regular tanto nuestro apetito, como nuestras preferencias y nuestra tendencia a engordar o adelgazar. Teniendo en cuenta que las hormonas se segregan siguiendo un ritmo circadiano, es fácil comprender, por tanto, que cada día sintamos hambre a la misma hora o que el efecto que un alimento produce en nuestro organismo puede variar bastante según la hora en que lo comamos.

Siendo más concretos, la producción de cortisol – una hormona básica para la movilización de las grasas y la utilización de la reserva de energía- es muy elevada por la mañana y va descendiendo a lo largo del día hasta hacerse mínima a la caída del sol y estabilizarse por la noche, por lo que comamos por la mañana lo vamos a gastar y lo que comamos por la noche lo vamos a guardar en nuestras reservas.

A esto hay que añadirle que algunas horas después de dormirnos se libera la hormona del crecimiento, que no hace crecer más a los adultos, sino que actúa transformando las grasas en músculos y fortaleciendo nuestro sistema inmunitario. Cuanto más azúcar hay en la sangre por la noche, menos se libera esa hormona durante el sueño.

De esto cabe deducir que lo más conveniente es reservar el consumo de azúcares e hidratos de carbono para la primera comida del día, ya que a esta hora no engordan, y disminuir su consumo por la noche.
Otra hormona la progesterona, es también la responsable de que durante la fase premenstrual la mujer tienda a comer más y a consumir más alimentos dulces, ya que provoca una caída del nivel de azúcar en la sangre. Durante la ovulación, en cambio, el cuerpo femenino libera en grandes cantidades la hormona estradiol, que tiende a disminuir la sensación de hambre.

¿Cómo podemos despertar el deseo?

Por más que nos guste pensar que vivimos nuestra sexualidad de forma libre y espontánea, lo cierto es que nuestras apetencias e impulsos son consecuencia, en realidad, de una serie de cambios que tienen lugar de forma cíclica en nuestro cuerpo. Así, en el caso de los hombres, la producción de testosterona (la hormona masculina implicada en el deseo) alcanza 3 picos a lo largo del día: a las 8 de la mañana, a medio día y 1 o 2 horas antes de media noche. Y durante el año su producción se ve incrementada en otoño, con lo cual en este período los hombres se muestran más propicios a la actividad sexual.
Para las mujeres, en cambio, es la primavera cuando ven aumentar su apetito sexual como consecuencia de una mayor producción de estrógenos. Las mujeres, además, experimentan un ciclo menstrual de 28 días, siendo durante el centro de la ovulación (que tiene lugar en torno al día 14, 15 y 16 del ciclo) cuando ven incrementarse su deseo sexual, debido a que es el momento para la fecundación.

¿Cómo seguir los biorritmos?
De acuerdo con la acupuntura china, la energía circula constantemente por los meridianos energéticos, pero no lo hace siempre igual, sino que fluye con más o menos fuerza dependiendo de la hora y también del día.
Según estableció Wilhem Fliess, médico alemán amigo de Freíd, cuando necemos, nuestra energía está en un nivel estable, pero conforme pasa el tiempo vamos atravesando por periodos de mucha energía y otros de poca energía o de recarga, definiendo el llamado sistema de biorritmos. De acuerdo con este sistema, existen 3 ciclos (o ritmos) básicos en la vida de todas las personas. Todos ellos se ponen en marcha en el momento de nacer y se repiten ininterrumpidamente, de forma independiente entre sí, durante toda la vida. El primero, de 23 días, se denomina físico; el segundo de 28 días, emocional; y el tercero, de 33 días, intelectual. Durante estos

períodos de tiempo, cada ciclo pasa, como una onda sinusoidal, de una fase negativa, en la cual la energía y las capacidades están reducidas, a una positiva, en la que la energía y las capacidades son altas, algo parecido al movimiento ondulatorio.

En cuanto a los días en los que un ciclo para de una polaridad a otra se denominan días “críticos”. Éstos no son peligrosos en sí mismos pero sí son días de cambio en los que se debe tener especial cuidado.

Aunque los biorritmos no sirven para hacer predicciones, al indicar las condiciones en las que uno se encuentra en un momento dado, tanto física como emocional e intelectualmente, pueden resultarnos muy útiles a la hora de tomar decisiones acertadas, mejorar nuestra vida cotidiana y obtener el máximo beneficio y provecho de nuestras acciones.

¿Cómo afectan estos biorritmos a cada área determinada?

Cada uno de los tres biorritmos afecta a un área determinada, y aun cuando están presentes en todos nosotros, ejercen su influencia más en unas personas que en otras.

Físico.

Es el ciclo de las enfermedades, del esfuerzo físico y de la rapidez en la toma de decisiones.

¿A quién afecta más?

Actúa sobre todo en las personas activas, prácticas, y que realizan trabajos o ejercicio físico de una forma cotidiana.

Los días críticos.

En ellos es fácil que sufran accidentes mientras llevamos a cabo tareas propias de nuestra profesión y que al verse alteradas nuestras defensas, seamos más vulnerables a las enfermedades. Estos días es aconsejable evitar todo aquello que pueda alterar nuestro estado físico o nuestra capacidad de percepción de la realidad, así como los esfuerzos físicos desmesurados.

*Emocional.

Hace referencia a nuestros cambios de humor, nuestras relaciones con las otras personas, nuestra emotividad, las creencias religiosas y la creatividad artística.

Es el ciclo de los artistas y creadores que necesitan del factor intuitivo, de muchas personas de negocios, y también de aquellos que tienen que trabajar en equipo.

Días críticos.

Tenemos más probabilidades de tomar decisiones emocionales precipitadas y sin sentido, así como de vernos implicados en discusiones y peleas.

Intelectual.

Actúa sobre la toma de decisiones, la creatividad intelectual y sobre las facultades de razonar y recordar.

¿A quién afectan más?

Esta influencia es my importante en aquellas personas que tienen que emplear al máximo su capacidad de razonamiento y emitir juicios acertados, como políticos o profesionales liberales. Este ciclo, junto con el ciclo emocional, rige también a escritores, pintores y artistas en general.

Días críticos.

Tanto la atención como la memoria, la comprensión y la capacidad de juzgar se verán notablemente disminuidas en estos días. El principal riesgo lo corremos si debemos tomar una decisión rápida.

¿Qué hacer para sincronizar nuestro reloj?

Para evitar el jet-lag. Si nuestra estancia en el país de destino va a ser larga, días antes de partir podemos ir adaptando nuestra hora de comer y dormir al nuevo horario, si vamos a estar pocos días, es menjor que no intentemos modificar nuestros horarios.

La última noche es mejor despertarnos 2 horas antes de lo habitual si el viaje es hacia el este, y 2 horas más tarde de lo habitual, si es hacia el oeste.

Si es posible, debemos escoger un vuelo nocturno e intentar dormir mientras viajamos. También tenemos que evitar la cafeína y cualquier bebida que pueda mantenernos artificialmente despiertos o provocarnos somnolencia.

Siempre que se pueda, es mejor efectuar alguna escala en el viaje, de forma que el cambio de horario se haga de manera progresiva.

Una vez en el país de destino, debemos permanecer el mayor tiempo posible al sol para que nuestro reloj biológico se acostumbre al nuevo ciclo solar.

El primer día en nuestro destino no debemos recluirnos en el hotel, sino practicar ejercicio al aire libre. Es recomendable también tomar una dieta rica en fibra y frutas, evitando digestiones pesadas a las horas a las que el reloj biológico no está acostumbrado.

¿Y si trabajamos de noche, que hacer?

Se debe descansar por lo menos 6 o 7 horas diarias, aunque no se duerma todo el tiempo. Es importante poner todo lo que esté de nuestra parte para garantizar la calidad del descanso: desenchufar el teléfono, mantener la habitación a oscuras, ponernos tapones en los oídos, etc.
Debemos evitar tomar alcohol, cafeína y estimulantes en general 2 o 3 horas antes de acostarnos.
Antes de comenzar el trabajo, debemos tomar una comida caliente y, a poder ser, hacerlo todos los días a la misma hora. Una vez se acabe de trabajar, no hay que ingerir ninguna comida abundante antes de dormir.
Es importante hacer ejercicio regularmente.
Tenemos que intentar mantener cierta vida social y mantener contacto con otros trabajadores nocturnos durante el tiempo libre.
Vemos que adaptar el reloj biológico, no es nada fácil, por lo que muchas personas que viajan constantemente tienen también problemas constantes, es el caso de las Azafatas de vuelo, los Pilotos de vuelo, especialmente los de líneas internacionales, ya que están un día en un meridiano y el otro en otro meridiano.
El organismo tiene sus meridianos energéticos, y la tierra también los tienen, de ahí que el reloj biológico se adapta a estos meridianos terrícolas y se desadapta cuando estamos en horarios diferentes a los que estamos acostumbrados diariamente. Como es natural, si nos vamos a otro país y nos quedamos en él, nuestro reloj biológico termina adaptándose a esos meridianos de ese lugar de la tierra.

EN VERANO NOS VESTIMOS CON COLORES MÁS VIVOS

¿Los colores tienen que ver con nuestra salud?

El color con el que te vistes puede interaccionar con tu energía y generar un cambio en tu estado de ánimo y en el de los demás. Aprende a utilizar los colores para sentirte más energético o tranquilo, y transmitir ese mismo mensaje a los que te rodean.
Seguro que muchas veces has experimentado una sensación de alegría al ver un hermoso amanecer y te has sentido triste en un día nublado y gris.
Estos sentimientos son la reacción a la energía vibratoria de los colores, que pueden interaccionar con nuestra propia energía y alterarla.

Curiosamente, de la misma manera que un color es capaz de generar o cambiar una actitud determinada, también puede reflejar cómo se siente quien lo lleva. Esto nos impulsa a vestirnos o decorar nuestro entorno con un determinado color, modificando inconscientemente nuestro estado de ánimo y nuestra actitud ante la vida. De hecho, nuestras primeras experiencias con los colores comienzan en la infancia, ya que empezamos a realizar asociaciones cromáticas, distinguiendo antes los objetos por sus colores que por sus formas. Al ir creciendo, asociamos sentimientos y recuerdos a nuestras percepciones cromáticas, convirtiéndose los colores en un elemento importantísimo de nuestro subconsciente. La asociación de unos colores determinados a ciertas experiencias vividas, alegres, tristes, felices o terribles, determinarán nuestras preferencias por unos u otros colores.

¿Cómo elegir nuestro color?

El estado de ánimo de muchas personas queda reflejado en el color de la ropa que visten. Por ejemplo, el rojo da a entender que la persona lo que lleva es energética, y el negro que es algo misteriosa. Pero también se puede elegir el color con fines terapéuticos, para que nos ayude a conseguir un estado de ánimo positivo. Para ello, a la hora de elegirlo lo mejor sería evitar las contradicciones. Los colores vivos y cálidos (rojo, anaranjado y amarillo), en lugar de utilizarlos en verano, como es habitual, sería mejor usarlos en invierno, por su acción antifatiga, estimulante y tónica.

Del mismo modo, los colores muy llamativos, que suelen llevar las personas extrovertidas, deberían ser empleados por las introvertidas y algo melancólicas, a fin de mejorar su estado de ánimo.

Las combinaciones de colores hacen que tu atuendo tenga cualidades de esos tonos, pero si los utilizas todos por igual, se diluyen o pierden fuerza. Por eso, cuando una persona va vestida de un solo color, o de un color predominante, tiene más impacto que una que se presenta vestida con muchos colores distintos.

Color rojo. Energía.

El rojo vibra en la frecuencia de la pasión y del amor ardiente. Ejerce un efecto tonificante, estimula las células cerebrales, acelera la circulación y activa el apetito y la combativilidad.

El uso de este color transmite poder e inspira confianza en quien lo lleva. Quizá por ello John Kennedy siempre lo usaba en su corbata.

En el ámbito laboral se ha de utilizar en pequeñas dosis porque induce a los demás a tomar decisiones rápidas e instintivas, incluso agresivas. Evítalo, por lo tanto, cuando necesites que los otros sean pacientes y detallistas contigo.

Violeta. Enigmático.

El color violeta concilia los dos extremos del espectro (azul y rojo). Resulta útil para hallar la calma y abrirse a los demás. Pero presenta un lado enigmático y melancólico. La persona que elije este color puede que necesite una válvula de escape. También se asocia al erotismo, ya que detrás del color violeta hay escondido más sexo que tras el color rojo, asegura Eva Séller, profesora de Teoría de la Comunicación y Psicología de los colores. Asimismo, Oscar Wilde llamó al sexo prohibido las horas violetas del tiempo.

Por otro lado, según los expertos, si llevas permanentemente este color te puede causar fatiga.

Azul. Calma.

El azul produce un sentimiento de serenidad y tranquilidad, como el cielo o el mar. Las personas a quienes le gustan vestir con este color son amantes de la calma. Al azul también se asocia con los sentimientos de armonía, amistad y simpatía.

El azul marino, por su parte, es propio de la personalidad que avasalla, de la confianza en uno mismo y de la seguridad.

Verde. Equlibrio.

El verde vibra en la recurrencia de la naturaleza, de la vida y de la esperanza. Este color sugiere crecimiento, ideas nuevas y originalidad; hay que preferirlo en los ámbitos donde estas cualidades sean valoradas. En cambio, hay que evitar este color allí donde necesites proyectar una imagen de solidez, de estabilidad, de madurez y de confianza.

Además, calma los estados nerviosos y resulta tranquilizador. Es el color más tranquilo que existe y no provoca sentimientos. Ni alegría ni tristeza. Nada. Esta cualidad que produce un efecto de bienhechor en las personas fatigadas.

Amarillo. Estimulante.

El amarillo vibra en la frecuencia de la vitalidad. Estimula la energía, predispone al humor jovial, procura sensación de bienestar y fortifica nervios y cerebro, por lo que es aconsejable en caso de pruebas intelectuales y afectivas. Los colores amarillos y ocres también expresan permanencia, estabilidad, solidez y apego a lo tradicional. Son los más adecuados para proyectar una imagen conservadora familiar.

Sin embargo, se trata de un color contradictorio, ya que también representa el enojo, la envidia y la mentira.
Naranja. Alegría.
El naranja vibra en la frecuencia de la alegría. Es útil para sentirse bien, optimista y aumentar el tono sexual. Es un color que nos revitaliza cuando estamos deprimidos y nos induce al movimiento. Según la psicóloga Eva séller, lo prefieren las personas alegres, amantes de la diversión y la sociabilidad.
También se le considera un color un tanto exótico, y algunos entendidos afirman que quienes lo visten desean llamar la atención.
Blanco. Luz y frescor.
El blanco vibra en la frecuencia de la simpatía, y es excelente para atraer tanto amores como amigos. La ropa blanca es refrescante y está muy indicada en los días más calurosos, ya que refleja la luz y absorbe la transpiración, haciéndola menos notoria que con otros colores, por ello es el color que más se lleva en los países tropicales. También es el color básico en un guardarropa elegante, independientemente de tu figura. Sólo recuerda que la ropa blanca visualmente agranda, de modo que será conveniente para realzar los atributos que más te interesen.
Negro. Respeto.
El negro vibra en la frecuencia del misterio, del enigma y del glamour. Coco Chanel decía: Tres cosas necesita una mujer para ir elegante: una falda negra, un suéter negro, y del brazo un hombre que la quiera.
En la moda, es el color comodín: queda bien con todo, visualmente estiliza y oculta las imperfecciones. Según los expertos, este color expresa el deseo de que el otro se acerque, se exponga y descubra nuestro mundo interno y el suyo propio ya que induce a los demás a explorarnos, a abrirse, a mostrarse y a confiarnos secretos. Evita este color allí donde necesites general un nivel de comunicación dinámico, franco y abierto.

¿Se pueden adaptar los colores al color de nuestro cabello?

De entre los colores que elijas para vestirte también puedes optar por los que te quedan mejor dependiendo de la tonalidad de tu cabello y tu tez.
Rubia ceniza o clara.
Tus colores son los tonos con reflejos azulados (azul cielo, verde claro. Verde menta, azul grisáceo), así como la gama de los rosas (rosa pálido, frambuesa, lila, malva). A la hora de combinar los colores, es preferible que optes por 2 tonos pasteles y un color neutro (blanco, gris, negro, beige). Puedes conjuntar el gris o el blanco con todos los colores suaves.

Evita el azul eléctrico o el rojo carmín, ya que son demasiado fuertes para tu tez. Te conviene llevar tonos claros para suavizar tus rasgos e iluminar tu rostro

***Pelirroja o Castaña con tez clara.**

Te irán muy bien el verde manzana o salmón, y todos aquellos colores con base dorada. También la gama de los amarillos: amarillo dorado, naranja, melocotón. Y la de los verdes: verde suave, jade, verde anís, azul pizarra.
Puedes combinar colores secundarios (violeta, naranja y verde) con colores primarios (amarillo, rojo, azul), que producen un efecto muy intenso. Obtendrás una bonita armonía de colores combinando el coral y el verde, o el naranja y el azul.
Evita los colores ocre o caqui.
Morena, con tez clarea u oscura.
Tus colores son todos los tonos primarios y contrastados que contenga una base azulada (azul eléctrico, fucsia o gris) y de manera general todos los colores fríos intensos.
Puedes combinar dos colores complementarios y un color neutro. Y el negro o el blanco con todos los colores fuertes, como el rojocarmín y el azul eléctrico.
Evita el verde bronce y el rojo ladrillo, ya que contienen amarillo y tienen tendencia a restarte luminosidad al rostro. Trata de ponerte colores basados en el azul.

¿Los colores también se aplican a la ropa íntima?

Según los expertos, el color de la ropa íntima refleja nuestras emociones y secretos interiores, inhibiciones y talentos ocultos.
Blanca.
Las personas cuya ropa interior es blanca suelen tener un carácter conformista y tradicional, con ideas arraigadas en el pasado. Indica asimismo que son honestas y de confianza, pero que necesitan ser admiradas y respetadas antes de implicarse en relaciones emocionales o físicas.
Por otro lado, suelen ser bastante críticas con el comportamiento moral de quienes les rodean y prefieren reservar sus afectos y emociones para la vida privada.

Roja.
El color rojo es asertivo, energético y fuerte. Las personas que lo eligen en su ropa interior saben lo que quieren y suelen conseguirlo, está expresando una necesidad de ser muy firmes físicamente y tener bajo absoluto control su yo interior.
Que el rojo es además el color de la pasión parece confirmarlo un estudio realizado por la firma de ropa DuLoren en el que la mayoría de las mujeres consultadas afirmaron que el vestir ropa interior roja les hacia disfrutar más las experiencias sexuales.
Rosa.
El rosa es una mezcla de la pureza del blanco y de la energía del rojo. Las personas que llevan ropa interior de este color suelen ser cálidas y compasivas, y dispuestas al cambio si eso les ayuda a mejorar relaciones.
Como vemos los colores son muy importantes para los seres humanos, son en definitiva nuestra expresión en los emocional especialmente, por ello las terapias de cromo (color) son muy efectivas y cada día más se están imponiendo en todas las clínicas y consultorios de todo el país.
La vida es color, y por eso dice el axioma “ver la vida de colores” es bueno, luego adaptemos cada uno nuestros colores y pongámonoslos para mejorar nuestra energía vital, con ello estaremos evitando posibles enfermedades.

HABLEMOS DE LA SALVIA
UNA PLANTA QUE ADEMÁS CONTROLA LA SUDORACIÓN

¿La salvia puede regularnos nuestra sudoración?

La salvia (Salvia officinalis L.) es una planta con propiedades antidiaforéticas, es decir, que ayuda a reducir la sudoración. Esta propiedad se la confiere la riqueza en tuyonas de su aceite esencial, que actúa paralizando las terminaciones nerviosas que regulan la sudoración y reduciendo de este modo su exceso.

PARA EMPLEARLA
Por vía interna:
En comprimidos o en infusión, se toman 2 comprimidos al día de 400 miligramos de la planta, o 3 infusiones al día. En las tiendas de dietética también encontrarás infusiones de salvia combinadas con melisa,

prefiérela así porque esta planta ejerce un suave efecto tranquilizante, adecuado cuando los nervios son causa del exceso de sudor.

Por vía externa:

En infusión: para añadir a los pediluvios (baños de pies) cuando hay una transpiración excesiva.

En aceite esencial: puedes utilizarlo para masajear los pies después del baño o la ducha. Para facilitar su aplicación conviene diluirlo en alguna loción tónica (no alcohólica) y no grasa, o en agua de rosas o hamamelis. Se aconseja no diluirlo en cremas o lociones con contenido alcohólico ni en aceites o cremas grasas. Los efectos antitranspirantes de la salvia empiezan a notarse a las 2 horas de haberla tomado o aplicado externamente. No es recomendable para mujeres embarazadas por su alto contenido en estrógenos.

Cualquier planta antiséptica y sus aceites esenciales (salvia, tomillo, lavanda, romero, etc.) serán útiles en baños, fricciones o para vaporizar sobre el calzado.

Tenemos que tener en cuenta algo muy importante sobre todas las esencias esenciales, ya que nunca se deben tomar sin la recomendación médica, ya que los aceites esenciales mal tomados y sin recomendación médica pueden intoxicarnos.

Por eso nunca tomar los aceites esenciales sin la recomendación médica, pero si se pueden aplicar de forma externa sin problemas de ninguna clase.

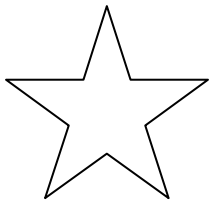
¿Nos puede dar algunos consejos prácticos?

Tan importante como la higiene podológica es la elección de un calzado adecuado, que debe ser de materias naturales que permitan la transpiración. En verano, es mejor el calzado abierto y, sobre todo, no hay que utilizar cada día el mismo par de zapatos. Además, es conveniente usar plantillas de carbono. Finalmente, hay que deshacerse de los zapatos que tengan algún tipo de mal olor. Los calcetines y medias también deben estar hechos con tejidos o materias naturales, especialmente en invierno la lana y el algodón. En verano, funciona mejor el uso del lino, el hilo o la seda en el caso de medias, mientras que conviene evitar el nailon por tratarse de un material sintético poco tolerable, poco transpirable y productor de irritación. Se recomienda cambiar todos los días los calcetines o medias, inclusive más de una vez al día si existe un exceso de sudoración.

¿Nos puede recomendar un buen pediluvio antidolor?

Vierte 2 cucharadas de cada una de las siguientes platas: romero, menta, salvia, angélica y bayas de enebro, en 1 litro de agua hirviendo. Deja reposar 1 hora y sumerge los pies en este pediluvio. Deja que actúe durante unos minutos. Luego seca bien con una toalla.
Realiza baños alternos (calientes y fríos) introduciendo los pies en 2 recipientes con unas gotas de aceite esencial de salvia y una infusión de fumaria (antisudoral) o pino (desodorante).
Los pediluvios con decocciones de plantas ricas en taninos como el nogal, la agrimonia, la encina o el hamamelis, ayudarán a descongestionar y aliviar los pies sudorosos y durante breve tiempo conseguirás frenar el sudor.
Los pediluvios con decocciones de plantas con propiedades vasoconstrictoras, como el ciprés o el hamamelis, también proporcionan un alivio y una disminución temporal del sudor

Después de los pediluvios, se deben secar muy bien los pies, y si se desea podemos aplicar talco o talquistina que ayudan a mantener mejor los pies secos, de todas formas sería mejor que se utilizase una plantilla de carbono si eres una de esa persona que le sudan los pies.
Procura a la vez tomar un buen depurativo para que tu sudor no huela, para ello puedes utilizar los comprimidos de levadura de cerveza (9 al día) o la levadura en escama bien rociada en las ensaladas, y también consultar tu problema con el médico, ya que a veces puede arreglarse simplemente.
Si tenemos el organismo con exceso de tóxicos, vamos a tener un olor muy fuerte si sudamos, por ello, y si eres una de esas personas que le sudan los pies, debes tener esto en cuenta y hacer una depuración orgánica periódicamente, para ello, hacer lo que nos obligaban las madres, en los cambios de estación, o al menos en los dos grandes cambios como son primavera y otoño, una buena purga con aceite de ricino, agua de carabaña y simplemente con hierbas medicinales que en este caso puede ser una buena infusión de hojas de sen (casia) y desde luego que hay que hacerla un día que no tengamos de ir al trabajo o al colegio, ya que es obvio que estaremos muchas veces visitado el servicio para evacuar.
Tenemos que ser conscientes de ello, y depurarnos especialmente si nuestro sudor tiene un olor profundo y mucho más si nos sudan los pies.



CAPITULO III

LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES DE LA INTERESTACIÓN

TEMA Iº
TRÁNSITO ACTIVO

¿Ante todo que es la Interestación?

Cómo ya expuse en la primera parte de estos libros, es la época del final del verano(20 días antes de que termine) y el principio del otoño (20 días nada más iniciarse), estos 40 días son la Interestación, llamada en Oriente la época de las lluvias, y según la medicina tradicional china, pertenece a las afecciones de Estómago y Bazo-páncreas, pero también es la época de el cambio brusco del calor al tiempo húmedo y menos caluroso y el inicio de la época seca, con lo que nos encontramos en una estación muy movida y con grandes afecciones a nuestro organismo.
El tema primero de este capítulo es el tránsito activo, se trata de evitar el estreñimiento que es natural en época seca, pero que suele iniciarse en este tiempo húmedo-seco y cambiante. Por ello es primordial evitar el estreñimiento y realizar el tránsito intestinal, no hay nada mejor que beber agua que en esta época sigue apeteciendo, comer sano y hacer un poco de ejercicio, pero para esos momentos puntuales de descontrol, te proponemos las plantas más eficaces que te ayudarán a aliviar este problema.
El estreñimiento no es una enfermedad, sino un síntoma, una señal de que tu tránsito intestinal no acaba de funcionar bien. Para tratarlo, lo recomendable es buscar la causa de manera que se pueda solucionar el problema de raíz, en lugar de buscar fórmulas que lo alivien en ese momento. De todos modos, algunas veces, como por ejemplo en los casos de estreñimiento ocasional, se puede recurrir a ciertas plantas. Son muchas las que pueden ayudarnos a resolver el problema, pero no todas actúan de la misma forma ni con la misma intensidad.

¿A qué se le llama laxantes osmóticos?

Son aquellos que gracias a mecanismos exclusivamente físicos (mecanismos osmóticos) favorecen la captación de agua por parte de las heces, haciendo que se vuelvan más blandas y fáciles de eliminar.
Ciruela negra. Activa la liberación de agua.
Esta fruta es especialmente rica en sorbitol, una sustancia que activa la liberación de agua en el intestino, y por lo tanto ablanda las heces. Además, contiene fibra soluble e insoluble, que también retienen agua y ayuda a aumentar el volumen del bolo alimenticio, estimulando el movimiento peristáltico y la evolución.
Beneficios añadidos: ayuda a combatir los radicales libres gracias a su riqueza en antioxidantes.
Contiene: fibra soluble e insoluble, sorbitol, vitaminas y minerales.
Se toma.
Combinada con plantas, como el saúco y el regaliz, o formando parte de jarabes.
Deshidratada, junto con otras frutas como melocotón, higos y pera, en forma de cubitos muy fáciles de tomar que se comercializan en las tiendas de dietética.
Generalmente, se recomienda tomar un cubito por la noche y otro por la mañana, siempre junto a 1 o 2 vasos de agua.

¿A qué se le llama laxantes mecánicos?

Las plantas que actúan como laxantes mecánicos son aquellas que hidratan o aumentan la cantidad de agua que contiene el bolo alimenticio, volviéndolo más blando y fácil de mover. Al mismo tiempo, incrementa su volumen, ejerce un estímulo sobre las paredes del intestino que favorecen su peristaltismo.
Malvavisco. Lubricante.
El malvavisco (Althaea Officinalis) es rico en mucílagos y pectinas que actúan como lubricantes, mejorando el tránsito intestinal y facilitando su evacuación.
Beneficios añadidos: además de ir bien para el estreñimiento, también se recomienda en casos de diarrea; ayuda a aliviar problemas digestivos como estomatitis, gastritis y úlceras gastroduodenales, y aplicado sobre la piel, favorece la cura de quemaduras y abscesos.
Contiene: su raíz, y en menos medida sus hojas y flores, contienen entre un 5 y un 10% de mucílagos, además de otros polisacáridos y flavonoides.

Se toma.

En decocciones, que se preparan añadiendo 1 cucharada de planta troceada en un recipiente con 200 mililitros de agua hirviendo y manteniendo la ebullición durante 5- 10 minutos.

Posteriormente, se filtra y se deja enfriar. Se recomienda tomar 1 a 3 decocciones al día.

Fúcus. Rica en mucílagos.

Esta alga (Fúcus vesiculosus L.) es una buena ayuda para prevenir y aliviar los problemas de estreñimiento gracias a su riqueza en mucílagos, que al entrar en contacto con el agua forman un gel viscoso y voluminoso que incrementa el volumen de las heces y las vuelve más blandas. Todo ello ayuda a promover el peristaltismo y evacuación.

Beneficios añadidos: el fúcus es un alga muy conocida por sus propiedades adelgazantes. Además, los mucílagos que contiene ayudan a controlar el apetito gracias a su efecto saciante y a regular los niveles de lípidos y glucosa en sangre.

Contiene: mucílagos (polisacáridos heterógenos) y sales minerales (yodo).

Se toma.

En comprimidos de unos 500 miligramos de alga, de los que se recomienda tomar 1-2 antes de las comidas.

Combinado con otras plantas en forma de jarabes, perlas o infusiones.

Lino. Con efecto prebiótico.

Las semilla de esta planta (Linum asitatissmum) son ideales para ayudar a combatir el estreñimiento, ya que externamente están recubiertas por una capa de mucílagos que al entrar en contacto con el agua se hidratan, reteniéndola y aumentando de tamaño.

Además, la semilla no se digiere, por lo que llega al intestino prácticamente intacto, aumentando el tamaño del bolo alimenticio y favoreciendo de este modo su tránsito por el intestino y el reflejo defecatorio.

Beneficios añadidos: las semillas de lino también son beneficiosas para nutris la flora intestinal (efecto prebiótico) y para proteger la salud cardiovascular (ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre), siempre y cuando se tomen masticadas para poder liberar sus ácidos grasos esenciales; a esto se añade que hoy día se venden en forma de perlas y ya tenemos ese efecto liberador.

Contiene: mucílagos urónicos, ácidos grasos insaturados, especialmente linolénico, oleico y linoleico.

Se toman.
Solas (1 cucharada 2-3 veces al día) o como ingredientes de panes, yogures y mueslin; también en perlas de 3 a 6 al día
Maceradas dejando en remojo 1 o 2 cucharadas de semillas de lino en un vaso de agua durante toda la noche para tomar por la mañana las semillas junto con el líquido de maceración.
Zaragatona. Facilita el tránsito.
La riqueza en mucílagos de las semillas de la zaragatona (Plantago psyllium) es la responsable de su efecto laxante. Estos pueden llegar a aumentar hasta 4 veces su volumen al entrar en contacto con el agua, facilitando el desplazamiento de la materia fecal.
Beneficios añadidos: la zaragatona también ayuda a tratar la úlcera de estómago, las inflamaciones intestinales y la colitis, y además es útil como coadyuvante en el tratamiento de la obesidad, ya que aumenta la sensación de saciedad. En caso de quemaduras y úlceras varicosas, se recomienda aplicar compresas empapadas en infusión de zaragatona, y además es una planta que tiene propiedades prebióticas.
Contiene: las semillas, y en menos medida las hojas, gran cantidad de mucílagos.
Se toma.
El líquido resultante de la maceración durante 8 horas de 5 -10 gramos de semillas por taza de agua caliente.
1 cucharadita de semillas, sin masticar, junto con al menos 2 vasos de agua.
2 cápsulas un cuarto de hora antes de las comidas con 1-2 vasos de agua.
¿Cuáles son los laxantes estimulantes del intestino?
Actúan directamente estimulando la motilidad intestinal. La más conocida es:
Sen. Favorece el peristaltismo.
El sen (cassia angustifolia) es una planta especialmente conocida por sus efectos laxantes. Sus frutos son ricos en senósidos, los cuales, por la acción de la flora bacteriana, se transforman en senidinas en el intestino, y éstas a su vez en reheína, que es el principal activo responsable de su efecto laxante. La reheína actúa sobre la mucosa intestinal, lo que provoca que el intestino responda aumentando la liberación de agua del interior y acelerando el peristaltismo, por lo que las heces quedan más blandas e hidratadas, siendo más fáciles de evacuar.
Contiene: antrocenósidos (senósidos A y B y senidinas A, B, C y D), flavonoides, polisacárido galacturónico, aceite esencial y ácido málico y tartárico.

Se toma.

En infusión, que se prepara añadiendo 1 cucharada de planta por taza de agua hirviendo (200 mililitros). Se deja reposar unos minutos convenientemente tapada y se filtra
Combinada con hibisco, hierbabuena, frángula, coriandro y regaliz en forma de comprimidos, bolsitas de infusiones o mezcla de plantas.
Su efecto se nota 8-12 horas después de ingerirlo, por lo que es recomendable tomarlo por la noche justo antes de acostarse.
Precauciones:
No se debe tomar durante más de 7-10 días sin consultar con el médico.
No es recomendable que lo tomen las mujeres embarazadas, madres lactantes o personas que sufran inflamación intestinal o hemorroides.
¿Qué más puede causar estreñimiento?
Una dieta pobre en fibra.
Una ingesta insuficiente de agua.
La falta de deporte, o ejercicio físico.
*Enfermedades del aparato digestivo como diverticulosis, colon irritable, peritonitis y apendicitis**.**
El embarazo.
Factores psicológicos.
Evitar las ganas de defecar.
El abuso de sustancias laxantes.
Algunos fármacos como antiácidos, antihipertensivos, diuréticos, etc.

¿Cómo sabemos si somos regulares?

Lo ideal es evacuar tantas veces como hemos comido el día anterior, es decir unas 3 veces al día si has desayunado, almorzado y cenado normalmente. De todos modos, también se considera normal ir una vez al día y algunos especialistas dicen que es normal ir 3 veces a la semana, y sólo consideran que existe estreñimiento si se hace menos de esa cantidad a la semana.
Lo que deberían esos especialistas hacer, es observar a los niños recién nacidos que les da el pecho su madre, y se darán cuenta que la propia naturaleza les hace evacuar cada vez que la madre les da de comer.

¿Cuando somos estreñidos, que plantas debemos elegir?

Para elegir qué tipo de planta laxante tomar, es conveniente intentar averiguar antes la causa del estreñimiento: la mayoría de las veces lo provoca una dieta pobre en fibra y en agua, pero también puede haber otras causas:
La falta de ejercicio, permanecer mucho tiempo en cama por algún tipo de enfermedad y el uso habitual de laxantes pueden causar una hipotonicidad de la musculatura del colon que favorece el estreñimiento. En estos casos, es recomendable el uso de plantas que ejerzan un efecto laxante estimulante, que favorezcan el peristaltismo y faciliten la evacuación. Este tipo de estreñimiento afecta sobre todo a las personas mayores.
También pueden favorecer el estreñimiento los estados de tensión nerviosa o una vida estresante. En estos casos, es recomendable tomar plantas que tengan una acción laxante mecánica. Este tipo de estreñimiento suele afectar más a las personas jóvenes.

No te olvides del agua, has de beber al menos 2 litros al día. También es muy importante que bebas 1 o 2 vasos de agua cada vez que tomes una planta laxante.
En todos los casos estudiados, se observa que las persona estreñida suele tener una alimentación con gran deficiencia de fibra y elementos esenciales de lípidos insaturados que favorecen la construcción de la flora intestinal, que es la que da lugar a la defecación normal, por ello es conveniente que si eres estreñido/a, pongas mucha atención en el cambio de hábitos alimentarios, ya que de lo contrario nunca arreglaras tu problema.
Recuerda: más verduras especialmente de hoja verde, el aceite de las comidas debe ser en tu caso de oliva extra virgen y que no sea escaso, los cereales deben ser integrales así como el arroz, las legumbres deben estar 2-3 veces en semana en tu plato fuerte, los lácteos deben ser en forma de yogur especialmente biolactífulus, el agua 2-3 litros al día siempre bebida a pequeños sorbos. No fumar, no beber alcohol, no tomar cafeína, y hacer ejercicio lo máximo que te permita tu tiempo y tu edad.

DEPURATE CON ÁLOE VERA

¿Ante todo que propiedades tiene el áloe vera?

El áloe vera es un gran regenerador, rico en nutrientes y principios activos, el áloe sigue siendo año tras año la planta estrella del verano o fin de varano para regenerar la piel después del sol, utiliza como cosmético o mantener la salud del organismo.
Desde hace más de 3.000 años la sábila. Más popularmente conocida como áloe (Áloe vera), se utiliza para curar heridas y quemaduras, evitar infecciones y cuidar y mantener la piel. En los últimos años, el interés por esta planta se ha vuelto a despertar, y se ha convertido en una importante ayuda para mantener sano el organismo, así como en un ingrediente esencial de cosméticos y productos de higiene, ya que, día a día, el áloe sigue descubriéndonos nuevas virtudes.

¿Es entonces el áloe vera y cosmético efectivo para el cutis?

El áloe vera es un aliado importante de la belleza de nuestra piel, gracias a tres extraordinarias cualidades. La primera es que es una fuente muy importante de aminoácidos, minerales y vitaminas que ayudan a nutrir y regenerar la piel desde fuera. La segunda es que posee una impresionante capacidad de penetración lo cual tiene una importancia, ya que, por una parte, hace llegar hasta las células epidérmicas los nutrientes y otras sustancias de su jugo, y por otra, facilita que los poros de la piel se mantengan limpios, evitando la aparición de espinillas y otras imperfecciones. Y la tercera es que muy rico en mucílagos, unas sustancias que ayudan a atrapar el agua y con ello a hidratar mejor la piel, sobre todo la grasa, ya que además de no engrasarla más, es astringente y, por tanto, ayuda a regular la producción de sebo. En el mercado podemos encontrar cremas faciales y corporales elaboradas con áloe vera aunque también se puede aplicar su jugo fresco directamente sobre la piel, con la ayuda de un algodón o una gasa limpia.

¿Es eficaz el áloe para el cabello?

Gracias a la gran capacidad de penetración del jugo de áloe y su riqueza en nutrientes, al aplicarlo sobre el cabello penetra en el folículo piloso nutriéndolo desde la raíz, además protege la salud del cuero cabelludo y nutre la fibra capilar. Para aplicarlo, puedes poner el jugo de áloe en un envase con nebulizador y rociarlo sobre el cabello. Luego péinalo para asegurate de que se reparte de forma homogénea. Déjalo actuar una media hora y lávate el pelo.

¿El áloe vera, es también bueno para cicatrices y estrías?

En el áloe vera se encuentran sustancias que parecen actuar aumentando la producción de colágeno, que es proteína fibrosa que da resistencia a la dermis.
Estas sustancias también actúan estimulando el crecimiento y la reproducción de fibroblastos, que son unas de las células mayoritarias de la piel. Esta acción se traduce en una aceleración de los procesos de cicatrización, ayudando así a cerrar las heridas. De hecho, se ha observado en experimentos con animales un aumento de hasta un 93% en la formación de colágeno (casi doble) cuando los animales se les trataban tópicamente con gel de áloe vera. Así, no es extraño que en la actualidad, en países como Estados Unidos, se recomiende beber jugo de áloe después de operaciones quirúrgicas, para ayudar al proceso de cicatrización del enfermo. Asimismo, el áloe vera posee unas sustancias que ayudan a evitar infecciones y otras con cierta acción antiinflamatoria, que en conjunto favorecen los procesos de cicatrización y regeneración de la piel.
El caso de las estrías es similar ya que se ha visto que tras aplicar jugo de áloe vera sobre la zona afectada las estrías se suavizan y se vuelven menos sensibles.
En ambos casos los beneficios del áloe vera se notan tanto tomándolo en cápsulas o bebiendo su jugo, como usándolo externamente en forma de compresas empapadas en su jugo.

¿Cómo tener garantía al comprar áloe vera?

Asegurate en que su etiqueta aparezca la denominación “puro” y que lleve el sello del Internacional Áloe Sciencie Coun cil (IASC). Este organismo independiente de alta calidad. Éstos se diferencian de los demás por su elevado grado de pureza, que se determina por su contenido en polisacáridos de alta efectividad biológica.
Los productos cosméticos en venta en tiendas tienen una gran importancia para garantizar lo que compramos.
Las virtudes del áloe vera han llegado sobre todo el mundo de la belleza y del cuidado de la piel. Gracias a ello hoy es fácil encontrar en tiendas dietéticas y especializadas, un sinfín de productos cosméticos elaborados con el jugo de esta planta. Algunos ejemplo:
Gel de baño: regenera y mejora la elasticidad de la piel. Con germen de trigo.

Leche hidratante corporal: favorece la rehabilitación dérmica después del baño o la ducha. Durante el embarazo previene las estrías.
Gel íntimo: con áloe vera 100% puro y extracto de mirtilo.
Pasta dentífrica: excelente combinación de áloe, arcilla y 12 aceites esenciales. Ideal si se sigue tratamientos homeopáticos.
Gel hidratante: de absorción inmediata. Aporta una agradable sensación de bienestar. Básico en el final del verano.
Crema hidratante facial: aporta al cutis elasticidad y nutrición sin engrasarlo.

¿Luego después de haber tomando el sol espléndidamente qué?

El sol intenso del verano puede quemar y dañar la piel. Cuando esto ocurre, el áloe vera es un magnífico aliado para ayudar a regenerarla gracias a sus propiedades cicatrizantes. Su aplicación también puede evitar el dolor. También actúa como antiinflamatorio, acelera la curación de la piel y al mismo tiempo alivia la picazón, irritación y otras molestias propias de las quemaduras. Para aprovechar al máximo estos beneficios, basta con aplicar comprensas empapadas con jugo de áloe vera sobre la zona afectada durante los días siguientes a la exposición. Los aftersun o geles hidratantes a base de áloe vera también te pueden aliviar en estos casos.
Su consumo.
Fortalece el sistema inmune.
Los polisacáridos son unos de los componentes más interesantes del áloe vera. De él se han podido extraer varios de ellos, ricos en manosa (un tipo de azúcar), que parece que activa a macrófagos, linfocitos T y B e incluso aumentan la producción de interleuquinas (señales químicas de sistema Inmune); todos ellos componentes capaces de activar nuestro sistema inmunológico.
Depura y tonifica el organismo.
Una de las aplicaciones más conocidas del jugo de áloe se debe a su acción depuradora que favorece la eliminación de toxinas, ideal para desintoxicar el cuerpo antes de iniciar una dieta de adelgazamiento. Al mismo tiempo se puede recomendar como tonificante general del organismo, para afecciones hepáticas, reumas, artritis, algunos procesos alérgicos (rinitis, asma) y problemas de la piel como acné, dermatitis y eccemas.
También ayuda a aliviar problemas intestinales, porque favorece la neutralización de la acidez estomacal, y a calmar ciertos problemas

inflamatorios, al mismo tiempo que favorece la regeneración de la mucosa digestiva dañada, como en el caso de las úlceras gástricas.
Mejora la psoriasis. Existen varios estudios que corroboran. En uno de ellos, por ejemplo, se trataron tópicamente a personas con psoriasis, y se observó que aquellas que eran tratadas con una solución con jugo de áloe vera mejoraban de forma sorprendente.
proteger y cuidar la salud de nuestra boca. Gracias a sus propiedades antiinflamatorias y antibióticas, ayuda a mantener sanas nuestras encías y a evitar las caries.
En este caso, utiliza el jugo como colutorio.
Cómo tomarlo.
Se recomienda tomar 2 cucharadas de puro jugo de áloe vera, 2-3 veces al día, bien directamente o diluido en 1 vaso de agua o zumo. También se puede encontrar el jugo de áloe vera concentrado en forma de cápsulas, las cuales suelen contener el equivalente a 2 cucharadas de jugo de áloe fresco. Hay que tomar 1 cápsula 2 veces al día.

AL MAL TIEMPO, REMEDIO TISANAS

¿Por qué combatir con tisanas al mal tiempo?

Esta Interestación, es cuando cambia el tiempo y algunos días nublados, y otros de lluvia y hasta algunos frescos, sin olvidarnos que el calor sigue siendo la época dominante de esta estación.
Nada más reconfortable que una tisana caliente o fría con un aroma y sabor delicioso. Y si puede ser diferente cada día, mejor. Pero eso sí, siempre con una cucharadita de miel, que además de proporcionarte la glucosa que necesita tu cerebro para funcionar bien, iniciar de nuevo el trabajo o los estudios después de las vacaciones, te aporta valiosas vitaminas y minerales que le te harán sentir más vital. Haz que la temporada de cambios climáticos pase más deprisa probando los buenos sabores y las excelentes virtudes de las nuevas infusiones de moda.
Té blanco + té verde + té rojo: son los tés más solicitados por los que saben cuidarse. El primero porque es el más rico en antioxidantes, y el verde y el rojo, porque además de ser tonificantes, ayudan a quemar más calorías. Puedes encontrarlos juntos en una misma bolsita o separados.
té de polaridad: combina las plantas aconsejadas por la terapia de polaridad del doctor austriaco Randolf Stone: semillas de lino, regaliz, anís verde, frenogreco, menta y jengibre. El sabor es inmejorable y el efecto relajante está asegurado.

Té ayurvédico: si te gusta las sensaciones fuertes, ésta es tu tisana: con canela, raíz de jengibre, clavo, cardamono y pimienta.
Combinaciones que resultan: otra opción es que combines distintas plantas o utilices las infusiones que ya vienen combinadas como: escaramujo + hibisco; hierba luisa + malva; manzanilla + nazis verde; regaliz + menta; tomillo + romero, etc.

¿Podría exponernos otro tipo de tisanas curativas?

Naturalmente que lo vamos hacer, sólo que en este caso ya no hablamos de tés, sino de plantas medicinales que haremos en forma de infusión y que las tomaremos 1-2-3 veces al día según las necesidades de cada uno de nosotros. Empezaremos por:
Pulsatilla: excelente para eccemas, eritemas exudativo multiforme y nudoso, hiperhidrosis, hiperqueratosis.
Tomar. 1 a 3 infusiones al día final de las comidas en lugar de café.
Eucalipto: excelente para los procesos gripales y catarrales (especialmente en los estadios iniciales). También es muy eficaz para los diabéticos ya que hace que la glucosa no pase de inmediato al torrente sanguíneo.
Tomar. 1 a 3 infusiones al día final de las comidas en lugar de café.
Anacardium: excelente para los síndromes duodenales, úlcera duodenal, síndrome de dumping (posgastrectomía), vómito (matutino).
Tomar de 1 a 3 tisanas al día, después de haber cocido durante 5-10 minutos los anacardos, después de las comidas en lugar de café.
Belladona: excelente en estados dolorosos generales, amigdalistis, angina lacunar.
Tomar: infusiones calientes y endulzadas con miel varias veces al día en caso de dolor y en caso de amigdalitis también varias veces al día y al acostarse.
Valeriana: excelente para los trastornos cardiocirculatorios vegetativos y funcionales, hipotensión, trastornos del ritmo cardiaco, estados de nerviosismo, insomnio.
Tomar: infusiones varias veces al día, especialmente para el insomnio un cuarto de hora antes de acostarse (al ser posible hacer la infusión con agua de haber cocido lechuga).
Árnica: excelente en contusiones (como pomada) en dolores reumáticos y artríticos, y en las molestias deportivas en general.
Tomar varias infusiones al día cuando tenga molestias y aplicarse la pomada en las zonas doloridas.

Echinácea: excelente para el sistema inmunitario deficitario, además en todos los casos de gripe, catarros, amigdalitis, rinitis faringitis y también en todo tipo de infecciones.

Tomar: varias infusiones al día y si las utilizas para vías respiratorias calientes y con miel y no te olvides de tomar una infusión antes de acostarte.

Bryonia: excelente para neuralgias, incluyendo las de origen reumático; procesos gripales.

Tomar: varias infusiones al día cuando tengas malestar y en caso de utilizarla para los procesos gripales, no olvides tomar una infusión caliente y con miel antes de acostarte.

Cactus: excelente para los trastornos de circulación coronaria, afecciones anginosas, angina de pecho.

Tomar: varias infusiones al día, especialmente después de las comidas en lugar de café.

Dulcamara: excelente para los trastornos del metabolismo del calcio, por ejemplo, en diátesis exudativa escrofulismo y linfatismo.

Tomar: varias infusiones al día, especialmente después de las comidas en lugar de café.

Caléndula: excelente para las supuraciones cutáneas y heridas de cicatrización difícil, heridas contusas y por desgarro y heridas de cicatrización defectuosa. Congelaciones y quemaduras cutáneas superficiales.

En pomada para uso externo y en infusión, varias veces al día antes o después de las comidas, también se usa cataplasma mojada de la infusión para quemaduras grandes**.**

Arandino: excelente para circulación periférica, varices. También tiene efecto regulador antohomotóxico en apoplejía e infarto de miocardio.

Cynara, (flor de alcachofera, alcachofas): excelente para todos los problemas hepáticos de hígado y vesícula bilial, así como en los procesos diuréticos.

Tomar antes de las comidas una infusión, se puede tomar como aperitivo amargo endulzado con miel o azúcar morena de caña. De esta forma tiene el poder de regular el apetito perdido.

Alfalfa: excelente para las hemorragias capilares y en general a la tendencia de todo tipo de hemorragias.

Tomar varias infusiones al día y obtendremos un control de dichas hemorragias.

Papaya: excelente para regular la nutrición enzimática, ya que actúa a nivel del reparto de nutrientes a las células.

Tomar: una infusión siempre después de todas las comidas, especialmente las más fuertes.

Piña: tiene las mismas propiedades y se toma de la misma forma que la anterior (papaya).

Cáscara de limón: excelente para los estados de acidez excesiva.

Tomar una infusión cuando tengamos acidez (ardores), esta tisana no se debe endulzar.

Cáscara de naranja amarga: excelente para el herpes zoster, eccemas y purulencias.

Tomar varias tisanas en el día sin endulzar, aplicarse en los herpes o eccemas e incluso aplicar compresa empapada en la infusión.

Tiene la virtud de calmar el dolor rápidamente.

Hojas de Nogal: excelente para todo tipo de eccemas, infecciones vaginales y purito.

Tomar: varias veces al día, especialmente después de las comidas en lugar de café, y en lavados internos o externos aplicado compresas o simplemente lavando las eccemas.

Malva: excelente en procesos de vías respiratorias, infecciones internas y es además sudorífica.

Tomar en caso de gripes, catarros, rinitis, sinusitis, faringitis y también en casos de infección vaginal por genococos; aplicarla en lavados vaginales.

Tila: excelente para todos los trastornos nerviosos y además es una gran ayuda para los catarros o gripes, ya que es sudorífica.

Tomarla varias veces al día cuando estemos nerviosos, si la queremos como ayuda de las vías respiratorias, tomarla al acostarse caliente y con miel.

Saúco: excelente para los estados de intoxicación profunda, además de ser de gran ayuda para las afecciones de vías respiratorias.

Tomar: varias infusiones al día especialmente después de las comidas y en caso de utilizarla para vías respiratorias tomar al acostarse caliente y con miel.

Manzanilla: excelente en todos los procesos digestivos y del sistema nervioso central.

Tomar: una infusión después de las comidas en lugar de café y además cada vez que estemos nerviosos.

Poleo: excelente en todos los procesos digestivos y muy eficaz en los procesos de garganta (faringitis, laringitis, amigdalitis).

Tomar una infusión después de las comidas y en caso de problemas de vías respiratorias, tomarla también antes de acostarse caliente y con miel.

Hierva luisa: excelente para los procesos de nerviosismo y además para los problemas digestivos.

Tomar: una infusión después de las comidas en lugar de café.

Sanguinaria: excelente para la circulación sanguínea y la disolución de trombos arteriales. También para la hipertensión arterial.

Tomar: una infusión antes de las comidas principales y especialmente en ayunas,

Hojas de Olivo: especial para los procesos de hipertensión arterial, consigue regular la tensión y eliminar los ateromas de grasa en las arterias.

Estigmas de maíz: excelente para las retenciones de líquidos, hace que los riñones puedan eliminar y filtrar mejor los líquidos.

Tomar: una infusión después de las principales comidas en lugar de café.

Romero: excelente en los procesos digestivos y de la garganta, además de ser un gran sahumerio.

Tomar: una infusión después de las comidas en lugar de café; y quemar en caso de querer desinfectar el hogar.

Flor de lavanda (espliego): excelente en los procesos respiratorios de vías altas (rinitis, sinusitis, faringitis y laringitis).

Tomar una infusión varias veces al día y especialmente antes de irnos a la cama, Su colonia hace que podamos respirar mejor y evitar los ronquidos, por lo que es aconsejable poner un pañuelo mojada en colonia de lavanda en la almohada para aquellos que ronquen.

Pasiflora: excelente en los estados de nerviosismo y estrés, es un buen relajante.

Tomar varias infusiones al día, especialmente después de las comidas en lugar de café.

Las tisanas se tomarán calientes o frías según los casos e indicación.

CORTA CON LOS MALOS HÁBITOS

¿Cortar con los malos hábitos no es fácil?

No es fácil cortar con nada, pero es necesario si nos está perjudicando a nuestra salud, por ello está es una buena época para acabar con los malos hábitos alimentarios o de estilo de vida y empezar una nueva etapa a favor de la salud y el bienestar. Es más fácil y divertido de lo que parece, sobre

todo si se hace poco a poco, integrando un nuevo hábito a la semana o al mes. Se trata de que los cambios no te agobien ni te estresen. En este tema descubrirás que entrar en el club de la salud no resulta tan difícil, y que seguir una dieta sana puede ser tan sencillo como incorporar algunos suplementos dietéticos en el menú diario. Si a esto le añades un poco de ejercicio y mantienes a raya las adicciones, conseguirás ser un miembro destacado de este club.

¿Puedo cortar con la cafeína?

Lo primero que tenemos que hacer es crear esa fuerza y propósito de enmienda y después a raya con la cafeína.

El café en exceso puede ser perjudicial para la salud, por tanto es mejor mantenerlo a raya. Lo ideal es sustituirlo por las infusiones, que son más sanas, y que resultan igualmente estimulantes como pueden ser los tés verde o rojo o el mate. También puedes optar por los sustitutos del café que están hechos a base de cereales tostados.

Para este y otros hábitos que 'pueden perjudicad la salud, es conveniente que sepamos como estamos orgánicamente y para ello nada mejor que un buen chequeo. Además es una buena época después del verano hacerse este chequeo.

¿Puede proponernos un autochequeo?

Por mucho que queramos no es fácil autochequearse, tenemos que tener algunos conocimiento primordiales de la salud y aún así sigue sin ser fácil; antes de comenzar a decir adiós a los malos hábitos, responde a este test para saber que te falta y qué te sobra en lo físico, emocional, intelectual y social.

¿Comes un mínimo de 3 piezas de frutas al día? Sí- No- Más o menos.

¿Comes verduras al menos 2 veces al día? Sí- No- Más o menos.

¿Enriqueces tu dieta con complementos nutritivos? Sí- No- Más o menos.

¿Puedes vivir con 'poca azúcar y sal? Si- No- Más o menos.

¿Puedes vivir sin alcohol? Sí- No- Más o menos.

¿Puedes vivir sin tabaco? Sí- No- Más o menos.

¿Prefieres las infusiones antes que el café? Sí- No- Más o menos.

¿Bebes al menos 5 vasos de agua al día? Sí- No- Más o menos.

¿Dedicas al menos 30 minutos al día a hacer ejercicio físico? Sí- No- Más o menos.

¿Te resulta fácil estar tranquilo y sereno? Sí- No- Más o menos.

¿Te resulta fácil ver el lado positivo de las cosas? Sí- No- Más o menos.

¿Utilizas alguna técnica de relajación? Sí- No- Más o menos.

¿Puedes prescindir de la automedicación? Sí- No- Más o menos.

¿Utilizas las terapias complementarias? Sí- No- Más o menos.

¿Duermes bien por la noche? Sí- No- Más o menos.
Te resulta fácil tratar amablemente a todas las personas? Sí- No - Más o menos.
¿Disfrutas de la vida social o familiar? Sí- No- Más o menos.
¿Estas siempre rodeado de amigos? Sí- No- Más o menos.
¿Te haces tratamientos de belleza? Sí- No- Más o menos.
¿Disfrutas de tu trabajo? Sí- No- Más o menos.
¿Sabes controlar el estrés? Sí- No- Más o menos.
¿Ríes y sonríes mucho cada día? Sí- No- Más o menos.
¿Caminas y te sientas siempre en una buena postura? Sí- No- Más o menos.
¿Te diviertes con facilidad? Sí- No- Más o menos.
¿Meditas o evalúas la jornada por las noches antes de acostarte? Sí- No- Más o menos.

RESULTADOS:
Si tienes más de 12 respuestas No, debes hacer un gran esfuerzo (casi radical) para cambiar tus hábitos y no comprometer tu salud.
Si tienes más de 10 respuestas Más o menos, vas por buen camino, pero tienes que seguir perseverando.
Si tienes más de 15 respuestas Sí, llevas una vida muy saludable. En ninguno de los casos hay que conformarse y se debe cultivar la mayor cantidad posible de buenos hábitos.
Dice un axioma que “somos lo que comemos” y ello es muy cierto, luego comamos sano y tendremos salud.
¿Nos da unas normas para el cambio de la dieta?
No desayunes deprisa.
Si usualmente sales tarde de casa y tienes que ir corriendo al trabajo, es mejor que la noche anterior prepares un tupper con tu desayuno para tomártelo tranquilo en la oficina. Cuando comemos muy rápidamente suceden dos cosas: ingieres aire con la comida, lo que provoca hinchazón abdominal y flatulencias, y por otra parte, tardas más en saciarte. Pero comer lento no es todo; el desayuno también debe ser sano y completo, es decir, hay que evitar la rutina del café y la bollería. Debes preferir el yogur, la leche de soja, las infusiones, los copos de cereales, el mueslin y las tostadas integrales.
No comas siempre lo mismo.
Aunque un alimento sea sano y sabroso, el organismo necesita de una gran variedad de nutrientes, por lo que es necesario seguir una dieta equilibrada: con alimentos de todos los grupos (verduras, féculas, frutas, legumbres,

carne o pescado, huevos, lácteos). Aplica la regla del color: cuantos más colores y texturas diferentes consigas en tu menú, más garantía tendrás de que contiene los nutrientes imprescindibles para tu salud. Así que atrévete a probar cosas nuevas y huye de la rutina.

No cenes muy tarde ni mucho.

El tiempo mínimo para digerir la comida antes de acostarse es de 2 horas. Si no se respeta este período, puede suceder 3 cosas: la primera, dormir mal y tener pesadillas; la segunda, engordar (porque no se gastan las calorías), y la tercera, sufrir trastornos gastrointestinales (que usualmente se manifiestan en el mal aliento y en impurezas en la piel). Por tanto, cena a una hora prudente y evita los alimentos que requieren más tiempo para digerir: carnes, salsas muy condimentadas, frituras y postres muy dulces.

Evita la bollería a media mañana.

Uno de los peores hábitos alimentarios que cometemos es llenar el cuerpo de azúcar con el tentempié de media mañana: donuts, magdalenas, napolitanas, cañas rellenas, etc. La energía que aportan estos alimentos es efímera, pero sus consecuencias calóricas no tardan en aparecer haciéndonos ganar kilos de más. Por tanto, es mejor optar por frutas, zumos naturales, tostadas integrales con queso, tortitas de arroz y maíz, yogures, frutos secos, etc.

Come 3 frutas al día.

En vez de atiborrarnos con chuches y pastelillos, es mejor que tomemos una fruta cuando sintamos la necesidad de algo dulce, ya que además de aportarnos energía también podemos beneficiarnos de sus vitaminas antioxidantes y de su fibra, que contribuyen a evitar la oxidación del organismo. Los especialistas de la salud recomendamos que se tomen mínimo 3 piezas de frutas al día, y lo ideal es comerlas entre horas.

Menos carne y más verduras.

Moderar el consumo de carne no tiene por qué ser una tortura, ya que lo que debes hacer es simplemente comerla menos veces, por ejemplo 1 o 2 veces a la semana, y 1 sola vez al día.

Para no echarla de menos, puedes tomar otros alimentos ricos en proteínas vegetales como por ejemplo las lentejas, los garbazos, las judías, los guisantes, y especialmente la soja en todos sus derivados como: tofu, leche, legumbres, texturizados, también quínoa, etc. Y por supuesto debes duplicar la cantidad de verduras, tomando como mínimo 2 porciones al día en las principales comidas.

Añade semillas a la ensalada.

Una buena forma de tomar ciertos nutrientes como los ácidos grasos esenciales y ciertos minerales como el zinc y el calcio es introduciendo en

la dieta sus mejores fuentes naturales: los diferentes tipos de semillas (lino, sésamo, pipas de girasol y calabaza, etc.). Y como no siempre podemos entretenernos a comerlas directamente, ya que son muy pequeñas y llevan un tiempo pelarlas, la mejor forma de beneficiarse de sus bondades es rociándolas sobre las ensaladas.

Menos refinados y más integrales.

Éste es un buen momento para conocer y probar la gran variedad de alimentos integrales que existen en el mercado: arroz, pan, cereales, pasta, pastelería, etc. Tomando estos alimentos antes que sus versiones refinadas, se mejora en transito y la flora intestinal, y se aprovechan más nutrientes. Por tanto, si quieres acompañar una comida con pan, o un té con un bizcocho o un cereal de desayuno, hazlo con los productos integrales.

Evita refrescos con azúcar.

Otro hábito que debes tachar de tu lista es tomar bebidas refrescantes con gas y azúcar, ya que, además de que contribuyen a ganar peso, descompensan los niveles de azúcar en el organismo. Lo mejor que puedes hacer es tomar agua, y si prefieres un cambio progresivo, opta por los zumos naturales de frutas o las infusiones de plantas.

Menos postres y más yogur.

Un pecado dietético es tomar postres ricos en grasas saturadas como la nata, y con mucho azúcar después de las comidas. Los postres más sanos y altamente recomendados son los yogures, frutos secos, frutas secas, gelatina, postre de soja y, de vez en cuando, helados artesanales.

camina más y conduce menos.

Caminar es un ejercicio muy recomendado por los especialistas para mantener un buen estado de salud. Sin embargo, cada vez nos acostumbramos más a utilizar el coche para ir a sitios a los que bien podríamos ir a pie, posiblemente por la inercia a hacer las cosas de la forma más rápida posible. Este se ha convertido en un mal hábito en nuestros tiempos porque promueve la pereza y el sedentarismo. La opción más sana es caminar; podemos hacerlo para ir al gimnasio, a los parques, o bien al trabajo. Además de resultar beneficioso para la salud, es una buena terapia contra el estrés, ya que mientras caminamos podemos pensar, desconectar de los problemas y oxigenar el cerebro.

No uses el ascensor.

Subir las escaleras, en vez de coger el ascensor es un ejercicio que complementa el hábito de caminar, ya que aporta una suave tonificación de los músculos y estimula la actividad cardiovascular. Si debes subir muchas plantas, puedes hacerlo de dos formas: hacer pausas y subir lentamente, o bien subir la mitad a pie y el resto en ascensor. Y cuando vayas cargado,

puedes poner las cosas en el ascensor y darle al botón de tu piso, y tú subir por las escaleras.

Vez al campo una vez al mes.

Estar en contacto con la naturaleza es una de las cosas que más beneficios aporta a la salud física y emocional, ya que nos movemos más, respiramos aire más limpio, nos liberamos del estrés y alegramos el espíritu apreciando el paisaje o deleitándonos con los aromas de la tierra y las plantas. Pero este buen hábito se ha perdido poco a poco, y con suerte vamos a la montaña o al campo una vez al año. Lo ideal sería que fuéramos una vez a la semana (no siempre es necesario ir muy lejos), aunque sea a alguna finca semirrural donde haya árboles, animales… y si es posible, un riachuelo o una fuente de agua. Pero como no se puede hacer cambio de golpe, intenta ir al campo al menos una vez al mes.

Pasea con los niños más a menudo.

Otro hábito que va en eumento es ocupar a los niños con las videoconsolas o con la televisión. Por tanto, algo que se puede hacer por ellos y por uno mismo es salir a pasear en familia a parques, plazas y barrios pintorescos. Y para intensificar el plan antisedentarismo, resulta muy divertido caminar hasta un parque y jugar en el césped al escondite, la pilla pilla, e juegos con la pelota (voleibol, fútbol, etc.) o con el disco volador, por ejemplo.

No te encorves y camina erguido.

Sentarse o caminar encorvado es una de las secuelas más visibles que marca el sedentarismo. Además, es un signo de apatía y desgana, por tanto, hay que procurar caminar erguido, con la espalda recta y la cabeza alineada con la columna. Y parezca un pequeño gesto, mantener la espalda recta ya es un ejercicio que tonifica muchos músculos del cuerpo. Pero la tensión muscular debe concentrarse en los músculos abdominales y lumbares, para no cargar la espalda y provocar dolores innecesarios. Así pues, si caminas o te sientas con una buena postura, también estarás tonificando a tope el abdomen.

Apúntate al gimnasio.

Ésta es la actividad que más cuesta convertir en un hábito, ya que requiere de mucha constancia, disciplina y energía. Sin embargo, ahora hay muchas variedades de actividad física asistida que no tienen por qué provocarnos pereza o agobio, como por ejemplo: yoga, tai-chi, spinning, Pilates, batuta, fitball, aguagim, etec. Ahora se puede escoger el ejercicio que más se adecua a nuestra personalidad, así que ya no hay excusa para apuntarse a un gimnasio. Además, no sólo verás resultados en tu cuerpo y en tu energía, sino que es muy posible que el gimnasio se convierta en un lugar

donde hacer amigos y pasar un rato divertido. Éste puede ser tu mayor incentivo.

No estés solo e inscríbete en un club.

La soledad puede ser una situación que muchas veces se nos impone, pero también puede convertirse en un hábito y podemos acostumbrarnos a no saber convivir con los demás, por lo que acabamos evitando estar rodeados de gente. En estos casos hay que obligarse a pertenecer a algún colectivo para reaprender el hábito de la convivencia. Puedes apuntarte a una clase de pintura o de música, a un club de lectura, a clases de baile o de idiomas, etc. Lo importante es no hacerlo esporádicamente, sino convertirlo en un hábito y acudir a este tipo de actividades al menos una o dos veces a la semana.

De esta forma se puede cultivar verdaderas amistades y se hace más fácil movernos en la vida: interactuando con las personas, ya que la soledad es casi sinónimo de sedentarismo.

Sal a bailar.

Está bien darse tiempo para divertirse, pero procura que no sea siempre lo mismo: cine, restaurante y televisión. Atrévete a salir a bailar con los amigos, ya que es otra excelente terapia para el alma, a la vez que el cuerpo quema bastantes calorías, tonifica los músculos y los mantiene flexibles.

Vemos como cambiar los hábitos es toda una disciplina del tiempo y del cuerpo, pero si queremos y podemos, lo vamos a lograr y encontraremos una gran mejoría en nuestra salud.

CAMBIOS EN LA DIETA

¿Que debemos cambiar en nuestra dieta?

Lo primero que deberíamos aceptar en nuestra vida, es una dieta mediterránea actualizada para nutrirnos adecuadamente, y además como es lógico ya que los alimentos de hoy día muchos son carentes de algunos nutrientes y no todos podemos pagarnos alimentos biológicos u ecológicos, tendremos que complementar nuestras dietas a base de complementos dietéticos que nos aporten esas faltas nutricionales que a veces tienen los alimentos.

La consideración que tienen los suplementos dietéticos, es de que son un gran reesfuerzo para la salud y el ánimo, o bien una medida preventiva para evitar enfermedades en el futuro por carencias nutricionales.

Puedes integrarlos en tu dieta diaria de una forma sencilla, ¿Qué te parece incluir uno cada mes? Poco a poco se convertirán en una sana rutina, éstos son imprescindibles.

Añade fibracao a la leche en vez del clásico cacao. Así lograrás proporcionar más antioxidantes a tu dieta y reducir el aporte de azúcares que suelen tener los cacaos tradicionales (este producto contiene un 32%) y es muy rico en antioxidantes.

Polen en el zumo de naranja matinal. Para completar tu desayuno y poner en funcionamiento la mente a primera hora, toma un zumo de naranja natural (u otras frutas) con l cucharadita de polen. Además de reducir el sabor ácido de la naranja, es un excelente reconstituyente intelectual, mejora la visión gracias a su alto contenido en riboflavina, es un buen nutriente para tu pelo y tu piel, y sus propiedades reguladoras del intestino evitan el estreñimiento.

Levadura de cerveza en sopas y ensaladas. Un gesto tan simple como puede ser esparcir unos copos de levadura de cerveza en tus comidas traduce en un aumento importante de nutrientes en tu plato. La levadura de cerveza contiene casi todas las vitaminas del grupo B para regular el sistema nervioso y depurar la piel (Excelente en casos de acné), y también cromo, que ayuda a ajustar los niveles de azúcar en la sangre. La dosis ideal es tomar 3 cucharadas al día.

Germen de trigo en el yogur. En el yogur, en la sopa o en las ensaladas, puedes añadir 1 o 2 cucharadas de germen de trigo. De esta forma te seguras una buena dosis de antioxidantes, ya que el germen de trigo es una de las fuentes naturales más ricas en vitamina E, uno de los más poderosos antioxidantes. Tomar 3 cucharadas diarias de germen de trigo te hará envejecer más despacio y tener más energía y vitalidad.

Lecitina de soja en la leche. Cada mañana, añade 1 cucharada de lecitina de soja a la leche, ya que con ella alimentarás tus células con ácidos grasos esenciales, fósforo y vitaminas del grupo B. La lecitina es un estimulante mental y físico que mejora la absorción de nutrientes en el intestino delgado y ayuda al hígado a metabolizar las grasas.

La lecitina tiene un sabor parecido a las nueces, por ello algunas personas también la toman poniéndosela directamente en la boca y masticándola**.**

La norma es tomar 3 cucharadas al día.

Introduce algas en tu dieta. Ricas en vitaminas del grupo B, resultan ideales para tomar por las mañanas y prepararse para la actividad física e intelectual de la jornada. La manera de tomar algas es en forma de comprimidos: espirulinas para embellecer tu piel, fucus apara acelerar tu

metabolismo y chlorella para depurar el organismo y eliminar toxinas. Es como tomarse una ensalada nutritiva comprimida en pequeñas dosis.

Incorpora también jugo de áloe vera. Ten siempre en tu nevera una botella de jugo de áloe vera. Puedes tomarlo diluido en agua siempre que tengas problemas digestivos, intoxicación, mal aliento, falta de energía o impurezas en la piel. Prueba a añadir 3 cucharadas de jugo de áloe vera en 1 vaso de aguay tomarlo en ayunas cada mañana. Este jugo tiene propiedades depurativas, desintoxicantes y embellecedoras.

Pásate a las bebidas sin. El alcohol, todos sabemos, que provoca grandes daños al organismo. La situación es peor cuando se toman bebidas alcohólicas por razones emocionales, es decir para evadir los problemas. Si te refugias en la bebida para soportar problemas emocionales, recurre a un profesional que te ayude a canalizarlos de otra forma, y si tan sólo es un hábito que empieza a preocuparte pásate a las bebidas sin o 0, grados, cerveza, vino mosto, cava sin, etc.

Existen muchos complementos dietéticos naturales que son los adecuados para complementar los nutrientes que necesitamos, hay que tener en cuenta que cada día tenemos que comer de los tres principios inmediatos de los alimentos y que los mismos sean lo más integrales posibles, así tener en cuenta que debemos comer el 65% de los alimentos en forma de hidratos de carbono integrales, el 25% de grasas insaturadas y el 15% de proteínas debiendo ser tres cuartas partes de estas proteínas de origen vegetal con todos los aminoácidos esenciales.

Debemos saber que los hidratos que se comen de más se quedan acumulados en las zonas adiposas del cuerpo, así mismo las grasas, por lo que cuando no se comen el organismo las recoge de sus acúmulos, pero con las proteínas no sucede lo mismo ya que si no las comemos nos falta ese nutriente tan esencial, porque las mismas no se acumulan, por eso hay que comerlas cada día y desde luego que contengan todos los aminoácidos esenciales para que puedan aportar los nutrientes necesarios, ya sean de origen animal o vegetal.

¿Qué otros complementos podría aconsejarnos?

Les recomiendo un complemento muy especial que pueda ayudar a una serie de enfermedades óseas que son de las que más se tienen.

El producto se comercializa con el nombre de Krill, es un alimento de origen marino que se incluye como decía dentro de la gama de suplementos dietéticos y en este caso para ayudar a las enfermedades óseas.

El krill es un conjunto de 70 especies de crustáceos marinos que viven en la zona antártica, que se caracterizan por su elevada concentración de proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos omega 3 y una gran variedad de vitaminas, minerales y oligoelementos.

Al krill antártico se le conoce genéricamente como Euphausiacease y se estima que en el Antártico los bancos de estos crustáceos (alimento preferido de las ballenas) alcanzan unos 5.000.000 de toneladas. Su interés dietético está en su contenido en glucosalina, un aminosacárido que tiene una importante función en la formación y preparación de los cartílagos y cuyo déficit en el organismo puede producir dolor. Por eso se utiliza con éxito en el tratamiento de la artrosis.

Propiedades:

Reconstituye el cartílago articular gracias a su contenido en glucosalina, una sustancia esencial para mantener las articulaciones en buen estado.

Retrasa la evolución de las enfermedades reumáticas gracias a su efecto regenerador de los tejidos.

Calma el dolor en todos los procesos reumáticos, ya que la glucosamina que contiene regenera las superficies articulares.

Ayuda a reducir la inflamación de las articulaciones afectadas por la artrosis porque tiene un alto contenido en ácidos grasos omega 3.

Es rico en proteínas (un 70%) de alto valor biológico.

Aporta vitaminas A, B, B_2, B_3, ácidoo nicotínico, B_5, B_6, ácido fólico, B_{12}, C, D, E, H y betacaroteno.

Protege huesos, dientes y pelo, y evita, la pérdida de masa ósea y la descalcificación.

Contienen importantes cantidades de calcio, magnesio, fósforo, selenio, zinc, sodio, yodo, flúor, manganeso, cobre y potasio.

Cómo tomarlo.

Generalmente se recomienda tomar la glucosalina (el principio natural más activo del krill) junto al sulfato de condroitina (presente en el cartílago de tiburón), por eso se encuentra en el mercado dietético productos de combinan el krill con cartílago de tiburón como el Artrokrill en cápsulas, que contienen un 50% de krill en polvo y un 40% de cartílago de tiburón.

Tomar de 3 a 6 cápsulas al día según necesidades.

Cómo podemos observar este complemento dietético es muy completo, ya que contiene los 3 principios inmediatos de los alimentos y especialmente contiene como hemos podido ver, una fuente altísima de proteínas con todos los aminoácidos esenciales y que pueden ser el complemento idóneo para esas personas que no controlan las proteínas que comen, o para aquellos que se les han prohibido comer proteínas animales, y no digamos

para los vegetarianos puros. Por eso este alimento complementario además de ser una ayuda para la artrosis y en general para las enfermedades óseas, es también un complemento que nos ayudará a obtener el contenido necesario de proteínas que todos necesitamos.

Cómo también podemos observar, el mar es una despensa inmensa de alimentos que además del pescado, tenemos que poner en nuestras mesas ya que son alimentos muy naturales y que contienen grandes propiedades nutritivas.

Cuando países como Japón nos demuestran con estadísticas que las enfermedades óseos son poquísimas las que en este país existen es debido a que tienen la gran costumbre de comer muchos alimentos marinos y no sólo el pescado sino otros productos vegetales que cría el mar como las algas de diferentes formas y que ellos incluyen en su alimentación diaria. Las algas en Japón se utilizan en la mesa como cualquier otra verdura, y ello es bueno. Deberíamos aprender por necesidad de estos pueblos orientales que tienen la costumbre incluida en su alimentación de los productos del mar. Con ello, hacen que su paratiroides trabaje adecuadamente para que fabrique calcitonina que es el elemento que hace que podamos fijar el cacio en nuestra masa ósea.

El mar como fuente inagotable de productos y que pueden ser la despensa del mundo para los tiempos venideros es nuestra gran esperanza.

No hay que olvidar que a los seres humanos nos van muy bien los alimentos marinos ya que el origen de nuestras células viene del mar y por lo tanto se puede decir que es del mar los primeros alimentos que nuestra célula necesita. Si analizamos las aguas del útero materno y las aguas del mar son tremendamente parecidas y es por lo que estoy diciendo que de lo primero que nuestras células se alimentan es de esas aguas maternas tan similares a las aguas marinas.

PATATAS PARA UNA DIETA NUEVA

¿Por qué patatas ahora al final del verano?

Acabamos una estación donde cada cual ha gastado más de la cuenta y por lo mismo ahora tiene que volver a ahorrar para lo que se le viene encima: colegios, uniformes, libros, ropa de otoño, etc. Luego es un buen momento para hacer distintos días comidas con patatas que son dentro de los alimentos del mercado de lo más barato y más nutritivo como veremos.

Ni te imaginas las cosas que puedes hacer con las patatas. Desde una sopa calentita a unos sofisticados crujientes de bacalao. Recetas creativas con

ingredientes baratos, pero muy nutritivo. Descubre las cualidades culinarias de este tubérculo y te harás adicto a él en todas sus versiones.
De la patata se ha dicho siempre que es: buena, bonita y barata, por eso vamos a exponer distintas recetas que son deliciosas.
Crema de patatas y pera.
Esta sopa puede prepararse con antelación y congelarse antes de añadirle la crema de leche de soja.

Para 4 personas:

25 g de margarina.
1 cebolla pequeña.
750 g de patatas.
2 peras firmes.
750 ml de caldo de verduras.
250 ml de crema de leche de soja para cocinar.
Sal y pimienta molida.
Unas hojas de menta fresca

Preparación.

Pela las patatas y las peras y córtalas a dados de unos 2 centímetros. Pela la cebolla y pícala finamente.
Pon a fundir la margarina en una cazuela a fuego medio y rehoga en ella la cebolla picada finamente durante 2 o 3 minutos sin dejar que se queme. Añade las patatas y las peras y déjalas cocer 1-2 minutos removiendo constantemente. Luego agrega el caldo, llévalo a ebullición y déjalo cocer unos 20 minutos hasta que las patatas y las peras estén tiernas.
Seguidamente tritúralo con la batidora hasta obtener una crema suave. Reserva la sopa en la cazuela, incorpora la crema de leche de soja y ponla a calentar suavemente sin dejar que hierva. Salpimienta a gusto.
Sirve decorando la crema con unas hojas de menta fresca picada.

Para conocer los nutrientes de la patata es necesario saber:

Vitamina A, 3 mg
Vitamina B_1, 0,10 mg
Vitamina B_2, 0,04 mg
Vitamina B_3, 2,5 mg
Fósforo, 54 mg
Calcio, 10 mg
Hierro, 0,6 mg
Potasio, 500 mg.

Crujientes de bacalao y puré de patata al curry.

El bacalao es un pescado muy pobre en grasas que aporta buena dosis de vitamina A, D y zinc**.**

Para 4 personas.

4 hojas de pasta brick.
200 g de bacalao seco desalado.
4 patatas medianas.
1 cucharadita de ajo picado,
30 g de margarina.
50 cl de leche.
1 cucharada de crema de leche de soja para cocinar.
1 cucharadita de curry en polvo.
Sal y pimienta molida.

Preparación.

Pela y lava las patatas, córtalas a trozos medianos y ponlas a hervir unos 20 minutos.

En otra cazuela, pon a hervir la leche con el ajo. Retira del fuego, añade el bacalao y déjalo en remojo durante 10 minutos.

Escurre las patatas, mézclalas con la crema de leche de soja y el curry y aplástalas hasta hacer un puré. Salpimienta.

desmenuza el bacalao y mézclalo con el puré. Precalienta el horno a 180ºC.

Una de las caras de cada hoja de pasta brickk con margarina derretida. Colaca en el centro de cada hoja de pasta un poco de puré de bacalao y doble los bordes hacia dentro para formar paquetitos cuadrados o rectangulares.

Unta por fuera cada paquetito con margarina derretida y colócalos en una fuete al horno cubierta con papel de aluminio. Hornea durante 15 minutos para que se doren. Sirve calientes.

Bricks de patata.

La pasta Brick la encuentras en la zono fría de los grandes supermercados**.**

Para 4 personas.

4 hojas de pasta brick.
2 patatas.
1 cebolla.
1 limón.
1 huevo.
Menta fresca.
Aceite de oliva.

Sal y pimienta.
Preparación.
pela la cebolla y córtala en aros finos. Lava, pela y corta las patatas en trozos.
Pon la cebolla, las patatas y la ramita de menta en un cazo con agua salada y deja que hierva hasta que estén las tiras tiernas.
Cuela y retira la menta. Tritura con un tenedor hasta obtener un puré fino.
Añade el huevo batido y el zumo de limón. Salpimienta.
Dobla las hojas de brick en cuatro. Incorpora en el centro una ración de puré y forma un triángulo.
Fríe unos minutos hasta que estén doradas en aceite de oliva caliente.
Propiedades de este plato: las patatas contienen un 18% de fécula, un hidrato de carbono compuesto de muy fácil digestión, un 2,5% de proteínas y una interesante proporción de potasio, mineral muy útil para los enfermos del corazón y para los deportistas**.**
Tortitas de patata.
Estas tortitas pueden servir de guarnición en platos de pescado o carne a la parrilla. También se puede acompañar con una ensalada en un menú vegetariano**.**
Para 4 personas.
700 g de patatas.
200 g de boniatos.
30 g de harina.
2 cucharadas de perejil picado.
1 cucharada de orégano picado.
3 cucharadas de hinojo picado.
2 huevos.
250 ml de crema de leche de soja.
Sal y pimienta.
Aceite de oliva.
Preparación.
Bate energéticamente la crema de leche de soja junto con el hinojo picado, la sal y la pimienta recién molida y reserva en la nevera.
Pela las patatas y los boniatos y ráyalos finamente. Ponlos en un cuenco, añade los huevos batidos y el orégano y el perejil picado y mezcla todo bien. Sazona con sal y pimienta, agrega la harina y vuelve a mezclar.
Haz montoncitos de masa con una cuchara y aplástalos con el dorso de la misma para formar tortitas. Fríelas por tandas en abundante aceite durante 4 minutos por cada lado hasta que estén doradas y crujientes y escúrrelas sobre papel absorbente.

Sírvelas muy calientes acompañadas con la salsa fría.

Conservación. Guardar las patatas siempre en lugar oscuro para que no echen brotes ni produzcan solanina, una sustancia que resulta tóxica.
Existen distintas variedades de patatas que son:
Red Pontiac: de piel roja y carne blanca. Se usan sobre todo para cocer.
Kennebec: de piel gruesa y carne blanquecina. Admiten todo tipo de preparaciones para freír, cocer y guisar.
Tempranas: de piel fina. Son muy jugosas y ricas en vitaminas. Son las primeras en cosecharse.
Monalisa: de piel y carne amarillas. Son buenas para freír, asar y cocer.
Y muchas otras variedades de ámbito local que se adaptan al clima de cada lugar.

La patata es un alimento con fama de engordar, y aunque a la gran mayoría de las personas les engordan, hay que decir en su favor que la patata sólo aporta 70 calorías por cada 100 gramos, lo que significa que bien controlado dentro de una alimentación equilibrada las podemos comer cada día sin que por ello nos engorde. Es obvio que tendremos que ser prudentes y comerlas en cantidades pequeñas, por lo demás no nos debe preocupar salvo a las personas diabéticas que deben consumirlas muy poco o nada.

INGREDIENTES DIETÉTICOS

¿Qué aliño le va bien a cada cosa?

Tengamos en cuenta que los aliños son muy variados y los utilizamos en diversos alimentos por ello los expondremos diferenciándolos y según para qué:
Ensaladas crudas.
La mejor ensalada es la que más colores y texturas tiene. De esta manera garantizas no sólo el sabor, sino también un buen aporte de vitaminas y minerales. Por tanto, varía lo más posible los ingredientes de tu ensalada: lechugas variadas (maravilla, lollo rosa, hojas de roble, iceberg, romana, etc.), escarola, rábanos, endibias, zanahorias, champiñones, cebolla, berros, canónigos, espinacas, col verde, col lombarda, etc. Con todos estos ingredientes, garantizas un buen aporte de clorofila, fibra, carotenos, vitamina C y minerales. Además, si le añades 1 cucharada por persona de pipas de girasol, semillas de sésamo tostadas, nueces, almendras,

avellanas, coco rallado, germen de trigo, etc. , le agregas sabor y una buena dosis de ácidos grasos omega 6 y de minerales (calcio, hierro, zinc, magnesio, etc.). Y no te olvides de las frutas que le dan una mayor riqueza en antioxidantes: pera, manzana, naranja, piña, mandarina, son fáciles de combinar con las diferentes verduras.

Aliño agridulce:

Pon a macerar l cucharada de pasas de corinto en un vaso de mosto blanco. Mezcla 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen y 1 cucharada de vinagre de manzana, sal y pimienta a gusto. Añade 1 cucharada de piñones tostados, media cucharada de miel y las pasas de corinto escurridas y 1 ramita de tomillo. Todo batido y rociado encima de las verduras.

Aliño sabor aceitunas.

Tritura 1 cebolla pequeña finamente y corta 1 cucharada de aceitunas negras deshuesadas a rodajas. Mezcla con 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, 1 cucharada de vinagre de vino, la sal y la pimienta a gusto. Añade medio cubilete de perejil triturado. Todo bien batido y rociado encima de las verduras.

Aliño a la nata.

Pon en un cuenco 1 cucharada de zumo de limón, 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, 1 cucharada de nata y una pizca de sal. Añade 1 cucharada de salsas Worcester y pimienta a gusto. Todo bien triturado y rociado encima de las verduras.

Verduras hervidas.

Al vapor o hervidas con poco agua, las verduras pueden componer un primer plato al mediodía o un plato único a la cena, que nos ayude a cumplir con la regla de tomar 5 raciones de frutas y verduras al día. Hay una gran variedad de verduras que admiten esta preparación y cuyo sabor se puede ver realzado por la combinación adecuada de las distintas variedades. Es bueno combinar también colores, texturas y orígenes. Por ejemplo, verduras de hoja verde (acelgas, espinacas), con las de raíz o tubérculos (zanahoria, patatas, nabo); las hortalizas como el calabacín (siempre con piel) con las patatas y las judías verdes; y las flores como la alcachofa, el brócoli y la coliflor con espárragos, patatas, puerros y zanahorias. Hay que tener en cuenta que no todas las verduras tienen el mismo tiempo de cocción, por tanto debes incorporarlas progresivamente:

Judías verdes, puerros y zanahorias: 15 minutos.

Calabacín, patatas, brócoli, coliflor, acelgas y espinacas: 10 minutos.

Alcachofas: 20 minutos.

Aliño con anchoas:

Tritura 4 filetes de anchoas con medio cubilete de perejil otro medio de mejorana y otro medio de menta y el jugo de 1 cucharada de limón, y después anadéele 4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, la sal y la pimienta a gusto. Batirlo todo bien y rociarlo encima de las verduras hervidas o al vapor.

Aliño con naranja:

Disuelve media cucharada de miel con 1 cucharada de zumo de naranja y de limón. Añade 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen, removiendo con una cuchara de madera, y añade también 1 rama de perejil triturado, la sal y la pimienta a gusto. Batirlo todo bien y rociarlo encima de las verduras hervidas o al vapor.

Aliño con huevo y hierbas.

Mezcla las yemas de 2 huevos con una pizca de sal y el zumo de medio limón. Incorpora 2 dl de aceite de oliva extra virgen removiendo con una cuchara de madera. Añade albahaca y menta trituradas en la cantidad deseada y 1 diente de ajo. Todo bien batido y rociado encima de las verduras hervidas o al vapor.

*Soja verde.

No es la misma soja con la que se hace la leche o el yogur de soja, pero está emparentada con ella cuanto a valor nutritivo y propiedades dietéticas, y se usa más en cocina como legumbre porque tiene una textura suave y un buen sabor. Tiene los mismos usos culinarios que las lentejas, las judías o los garbanzos, pero algunas ventajas nutritivas extras que justifican su integración regular en la dieta.

Contiene un 23,3% de proteínas este tipo de soja que incluyen todos los aminoácidos esenciales.

De este tipo de soja se hace los brotes, se germina y resulta un alimento muy rico para mezclar con las ensaladas. Lo que sucede es que multiplica por más de 2 las proteínas al germinarla, lo que le enriquece aún más de lo que ya es.

En el mercado dietético encontramos también: soja roja, soja blanca, habas de soja, todas ellas en forma de legumbre y su trato culinario es como la anterior aunque necesita un poco más de tiempo para su cocción. De la soja blanca es de la que se hace la leche, el yogur y el queso tofu, y estás contienen entre un 38- 40% de proteínas con todos los aminoácidos esenciales.

Existen también texturizados de soja: en grano en cuadraditos, en bloque para cortar en rodajas, etc. Cualquiera de ellos tiene entre el 20 y 23% de proteínas y sustituye a la carne con toda garantía en todos los casos de necesidad o de ser vegetarianos.

Todas las sojas, contienen cantidad de Isoflavonas que ayudan a reducir los síntomas menopáusicos y otros descontroles hormonales.
Es una buena aliada anticolesterol gracias a la fibra que contiene y a los fitosteroles, sustancias que impiden la absorción del colesterol contenido en los alimentos.
Se puede consumir cocida sin previo remojo la soja verde (a fuego suave, entre 15 y 20 minutos), o germinada. Pero el resto de las sojas se pone en remojo toda la noche y también entre 15 y 20 minutos a fuego suave la tenemos cocida.
Soja y pasta.
Los aminoácidos que contienen las proteínas de la soja se complementan muy bien con la pasta (un cereal), por lo que este plato resulta agradable y equilibrado.
Para 4 personas.
150 g de soja verde.
1 cebolla picada.
1 zanahoria cortada a dados.
1 rama de apio cortado a rodajas finas.
1 diente de ajo picado.
150 g de pasta pequeña (pistones).
Preparado.
En una cacerola pon aceite a calentar y sofríe las verduras durante 10 minutos removiendo a menudo.
Añade la soja y 700 mililitros de agua, y cuando rompa a hervir baja el fuego. Pasado unos 15-20 minutos, comprueba que la soja está blanda, si no es así, deja que hierva unos minutos más. Rectifica el punto de sal.
Mientras, hierve la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante. Escurre y mézclala con la soja. Sirve.

Si tienes prisa a la hora de hacer tu comida y tienes olla Express, la cocción es mucho más rápida. Sofríe las verduras en la propia olla, añade la soja cubierta de agua y programa 6 minutos. Comprueba la cocción de la soja, y si no está lista cierra la olla y continúa la cocción de 2 a 5 minutos más.
Ensalada de soja con col lombarda.
La col lombarda, que también puede ser sustituida en esta receta por col china, al tomarse cruda no pierde las abundantes vitaminas antioxidantes que contiene.
Para 4 personas.
300 g de soja verde hervida.

1 taza de col lombarda cortada en tiras finas.
1 pimiento verde cortado en arandelas muy finas.
50 g de nueces.
1 cebolla cortada en arandelas finas.
Sal.
4 cucharadas de mayonesa.
1 cucharada de salsa de soja.
1 cucharada de aceite de girasol.

Preparación.

En un cuenco deja remojar la cebolla con agua sal durante media hora y luego escúrrela. De esta forma la cebolla no pica.
Mezcla la soja, el pimiento la col lombarda, la cebolla y las nueces.
En un vaso mezcla bien la mayonesa, la salsa de soja y el aceite. Aliña la ensalada con esta mezcla, refrigera y sirve.

Si tienes prisa puedes hacerlo con yogur.
Si quieres hacer el aliño más ligero, haz una mezcla en partes iguales de mayonesa y yogur. También puedes mezclar a partes iguales la col lombarda y la china.
Mojo de soja y pimientos.
El tofu es un queso elaborado con soja blanca, agua y un coagulante, que añade proteínas al valor nutricional de esta receta, así como calcio, hierro y selenio.

Para 4 personas.

200 g de soja verde.
2 pimientos morrones de lata.
1 puerro o 1 cebolleta picados muy finos.
100 g de tofu.
20 tostaditas de pan.
2 cucharadas de cebollino picado.

Preparación.

Bate la soja con el tofu. Si lo necesitas, añade un poquito de agua para que quede una masa homogénea. Salpimienta.
Añade los pimientos cortados en trozos pequeños, el puerro y el cebollino.
Sirve con tostaditas o bastoncitos de pan integral.

Más decorativo, con pimientos.

Puedes utilizar tofu natural, ahumado a las finas hierbas. Queda muy bonito presentarlo, además con tostaditas de pan integral con tiras de pimientos de varios colores, zanahoria y apio.

Los ingredientes en los alimentos pueden ser tan variados como uno imagine, existen diversas especias muy distintas y para dar un buen sabor a los alimentos hay que saber de ellas como mezclan, ya que no todas las especias le van bien a todas las verduras, carnes o sojas, por ello es bueno que los especialistas nos indiquen que especias mezclan entre sí y con los alimentos.

Es muy importante no salar en demasía ya que la sal puede ser perjudicial si abusamos de ella, pero tampoco olvidemos que es necesaria en dosis pequeñas; utiliza sal de mar, ya que la misma tiene una gran cantidad de minerales que podemos aprovechar y además es reguladora de la presión arterial.

Las salsas que tienen un gran sabor y que además pueden hacer mejorar una comida, es preferible hacerlas nosotros, ya que las que nos ofrecen en los supermercados suelen ser con aditivos y no nos ofrecen total garantía para la salud; no es difícil hacer una salsas, ya que siempre se ha hecho en la cocina española, por ejemplo, la mayonesa, la de tomate picante, la de vinagreta, etc., son muchas y muy variadas las que podemos hacer nosotros y de esta forma no contendrán aditivos.

A MÁS GRASAS MÁS RIESGO DE INFARTO

¿Cuándo tenemos muchas adiposidades, podemos tener infarto?

Especialmente los hombres creamos mucho tejido adiposo en el abdomen, y por ello tenemos más riesgo de sufrir un infarto de miocardio u otras enfermedades cardiovasculares. Estudios recientes han confirmado que la distribución de las grasas es más importante que el peso total de una persona.

La obesidad abdominal es un reflejo del exceso de tejido adiposo que rodea a los órganos situados en el interior de la cavidad abdominal. Esta adiposidad intraabdominal está estrechamente relacionada con alteraciones del metabolismo de la glucosa y de los lípidos, y con mayor riesgo de desarrollo de diabetes y enfermedades cardiovasculares, tales como el infarto de miocardio.

¿Qué es el síndrome cardiometabólico?

Los investigadores han definido un conjunto de factores de riesgo cardiovascular, bajo el concepto de síndrome cardiometabólico. Los pacientes con este síndrome se pueden diagnosticar fácilmente cuando asocian más de dos las siguientes características: obesidad abdominal, niveles elevados de triglicéridos en la sangre, niveles bajos del colesterol

trasportado por partículas HDL (colesterol bueno), hipertensión e hiperglucemia. Las personas con obesidad abdominal y 2 de los otros factores de riesgo señalados, tiene entre 2 y 3 veces más probabilidades de padecer infarto de miocardio, una angina de pecho o un accidente cardiovascular y hasta 4 veces más probabilidades de llegar a ser diabéticos. Estos datos se han confirmado con el estudio IDEA (singlas en inglés de Día Internacional para la Evaluación de la Obesidad Abdominal), presentado hace poco tiempo en el Congreso de la Asociación Americana de Cardiología y en el que se han incluido datos de cerca de 20.000 pacientes españoles.

Para perder grasa abdominal, los expertos recomiendan, además de una dieta con las grasas y calorías adecuadas, hacer ejercicio de forma regular.

Basta, dicen, con andar y moverse más.

Es primordial que se tenga en cuenta el consumo de grasas y que el mismo sea insaturada, ya que es la que el organismo acepta perfectamente.

¿Cuáles son las ventajas del deporte para estas personas?

Estamos en una época que el calor va bajando y apetece hacer deporte al aire libre, por otra parte los gimnasios se empiezan a preparar para la gran avalancha de practicantes que les vendrá a partir de estas fechas.

Las grasas acumuladas durante el estío, debemos destruirlas para el buen funcionamiento de nuestra salud cardiovascular, por lo tanto debes hacer deporte moderado pero que te haga sudar para quemar las adiposidades, no olvidemos que destruir grasas adiposas es ayudarnos a no tener problemas cardiacos. Hagamos natación, corramos por un parque o zona campestre, juguemos al fútbol o fúlbitos, y porque no, empecemos una buena tabla de abdominales en el gimnasio. Beneficios que repercuten favorablemente tanto en la salud cardiovascular como en la del sistema respiratorio.

Más adelante cuando llegue el frío, no te quedes en casa y aprovecha para seguir mejorando tu forma física. Tanto si eres de los más atrevidos e intrépidos, como si te gustan más los deportes más clásicos, hay muchas alternativas para salir de casa y del gimnasio y practicar algún tipo de ejercicio sano y divertido.

Esquí: es un deporte de alto rendimiento cardiovascular, muy tonificante y favorece la presión.

Tenis: también es un deporte de alto rendimiento cardiovascular, muy tonificante y favorece también la presión.

Glof: es un deporte de alto rendimiento para el estrés, es decir, que lo trabaja y lo elimina, por lo que es muy adecuado para personas que tengan en su vida mucho estrés.

Patinaje sobre hielo, sobre asfalto, o como una forma de recorrer la ciudad por los carriles especiales para ello, patinar exige un alto rendimiento aeróbico y es impresionante el buen tono muscular que desarrolla.
Footing mañanero: aunque es el más clásico, es uno de los deportes más completos y fáciles de practicar. Da fuerza muscular, sobre todo **en** piernas y muslos, desarrolla la capacidad respiratoria y es el más fácil de adaptar a las condiciones particulares. Se puede correr o caminar rápidamente aunque no haga buen tiempo, sólo debes procurar que tu vestimenta sea la adecuada para proteger el cuerpo de los elementos.
Ciclismo: al igual que ocurre con el footing, también se puede practicar ciclismo en todas las épocas y especialmente ahora, con el equipo adecuado. Pedalear es un buen ejercicio cardiovascular, que desarrolla la fuerza muscular de las piernas y muslos, mejora la circulación y ayuda a quemar grasas.

¿Para hacer deporte se debe calentar antes?

Antes de iniciar la práctica de cualquiera de estos deportes, haz algunos ejercicios de calentamiento como:
Gira suavemente la cabeza en círculos amplios y suaves 120 veces en cada sentido.
Abre y cierra las manos con rapidez 25 veces con cada mano.
Estira al frente ambos brazos y haz círculos completos (arriba, abajo, al frente). Realiza 10 repeticiones con cada brazo.
Dobla los brazos tocando las clavículas con las manos, y gira primero uno y luego el otro, hacia atrás y en horizontal con un rebote y vuelve a la posición inicial. Repite 10 veces con cada brazo.
Haz 10 círculos suaves con la cintura en cada sentido.
Coloca las manos detrás de la nuca y dobla la cintura de manera lateral (10 veces a cada lado).
Agárrate a una baranda situada delante de ti, a la altura de la cintura, y con las piernas ligeramente abiertas, agáchate en cuclillas y vuelve a subir unas 25 veces.

¿Qué opina de hacer sauna?
La sauna sólo tiene ventajas si la hacemos según sus normas, por ello vamos a comentar que beneficios nos aporta.
Los baños de vapor liberan al organismo de las toxinas y metales pesados provenientes de la contaminación y la piel se deshace de las células muertas. Encontrarás saunas en gimnasios, balnearios, hoteles y spas. Las

bondades para la salud que proporcionan la sauna, tanto la de vapor como la seca, son diversas, y entre ellas encontramos las siguientes:

Te da más oxígeno. Al exponernos a los vapores de la sauna, el cuerpo absorbe el oxígeno del ambiente a través de la piel. De esta forma, los músculos se revitalizan, mejoran su tono, y el esfuerzo por respirar mejor en medio de la humedad estimula el aparato respiratorio. Pero no se aconseja estar en una sauna más de media hora.

Abre los poros. La sauna dilata los poros y los drena con la estimulación del sudor; asimismo el calor de la sala disuelve cualquier residuo graso y la piel queda completamente limpia. El baño de vapor también ayuda a restablecer el sistema natural de hidratación en caso de pieles secas, y las personas con acné se libran del exceso de grasa.

Aumenta la flexibilidad. El calor y el vapor ayudan a combatir la rigidez articular, los dolores neurálgicos y los espasmos musculares, gracias a que mejora la circulación, se liberan endorfinas y se calientan las articulaciones rígidas. Un cuerpo caliente es menos sensible al dolor.

¿Cuáles son las reglas básicas de la sauna?

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que la sauna no se debe hacer más de 2 días en semana.

Para beneficiarte de las ventajas de la sauna sigue estos consejos:

Toma la sauna tumbado, excepto los 2 últimos minutos, que debes sentarte en el escalón inferior.

Permanece dentro de la sauna períodos de entre 5 y 10 minutos (nunca más).

Al salir de la sauna, quédate sentado a temperatura ambiente unos 2 minutos.

Date un baño o ducha fría metiendo siempre primero el lado derecho de tu cuerpo, durante 1 a 3 minutos.

Vuelve a entrar en la sauna (pero nunca más de 3 veces y el tiempo total de sauna no debe exceder de 20 minutos).

bebe agua o bebidas electrolíticas para reponer el líquido perdido.

No tomar más de 3 saunas a la semana.

ABAJO EL COLESTEROL

¿El colesterol es bueno o malo, para los seres humanos?

El colesterol no es malo en sí. El problema surge cuando hay un exceso, y es precisamente en las vacaciones y otras fechas especiales cuando se disparan los niveles porque se come grasa saturada en exceso.

Entonces ese stock sobrante tiene la particularidad de adherirse a las paredes interiores de los vasos sanguíneos, lo que dificulta el paso de la sangre y favorece la formación del ateroma o placa arteriosclerótica arterial. El cierre repentino de una arteria puede manifestarse en un ataque cardíaco si afecta al corazón; en un ictus o embolia cerebral, si se da en una de las arterias que abastecen al cerebro; etc.

¿Recomiéndenos hábitos dietéticos para que esto no suceda?

Éstas son las leyes en la lucha anticolesterol que deben formar parte de tus hábitos dietéticos:

Modera el consumo de huevos. No comas más de 2 a la semana. Contienen 375 miligramos de colesterol por cada 100 gramos.

Reduce el consumo de carne. Prefiere las carnes magras y las de ave (2 o 3 veces a la semana). Nunca tomes en la misma comida carne y queso.

Consume pescado azul (a la plancha o al vapor) 2 o 3 veces a la semana. Los ácidos grasos omega 3 que contiene ayudan a aumentar el colesterol bueno.

Selecciona las grasas. Aliña con aceite de oliva extra virgen.

Evita los fritos. Es mejor cocinar a la parrilla o al vapor. Para dar más sabor a los platos, usa sal de ajo (que baja el colesterol) y plantas aromáticas como el orégano.

Contra las grasas camufladas en cruasanes, pasteles, etc., ya que suelen ser grasas saturadas invisibles que aumentan el colesterol.

Modera los lácteos. Toma mejor desnatados, o sustitúyelos de vez en cuando por leche de soja y sus derivados.

Come legumbres secas 2 veces a la semana. Son ricas en proteínas, lo que te permite prescindir ese día de la carne, y posee una fibra especial que ayuda a arrastrar el colesterol malo.

Toma 3 raciones de fruta y 2 de verduras al día. Su aporte en fibra ayuda a eliminar el colesterol malo y además suministra fitosustancias beneficiosas para las arterias y para otros órganos que contribuyen al buen metabolismo de las grasas.

Toma más fibra. Te irán bien todos los alimentos integrales y el salvado de cereales como la avena, ya que ayudan a arrastrar y eliminar el colesterol malo.

¿Qué suplementos dietéticos nos recomienda?

Ante todo fitoesteroles. Son compuestos presentes en muchos vegetales que tienen una estructura parecida a la del colesterol que los hace muy útiles para mantener unos niveles óptimos de grasa en la sangre. La

similitud físico-química de los fitoesteroles con el colesterol provoca una competencia entre ellos que limita su absorción en el intestino.
Además, los fitoesteroles favorecen la precipitación del colesterol al intestino facilitando que éste sea arrastrado con las heces y evitando así su incorporación al organismo.
Prueba.
Colesterol: son comprimidos que llevan esteroles vegetales procedentes de la soja. (Cada comprimido aporta unos 300 miligramos de esteroles). Hay que tomar 4 comprimidos al día (antes de la comida y cena).
Aceite de pescado.
Las perlas de aceite de pescado son ricas en ácidos grasos omega 3 cuyos derivados metabólicos en el organismo son el DHA (ácido decosahexaenoico) y el EPA (ácido eicosapentanoico), los DHA ayudan a reducir el colesterol (LDL), así como a regular los niveles de triglicéridos. Y los EPA ayudan a regular la fluidez de la sangre.
Prueba.
Perlas de omega 3, DHA + EPA: es un concentrado de lípidos marinos con un 70% de ácidos grasos omega 3, de los que el 50% son DHA y el 20% EPA. Hay que tomar 4 perlas al día (antes de la comida y de la cena).
Algunas plantas medicinales son anticolesterol, ya que tienen principios activos que ayudan a controlar el colesterol: diente de león, alcachofera, olivo, naranjo amargo, etc. Puedes tomarlas en infusión, en extractos fluidos hidroalcohólicos o en comprimidos.
Mis consejos alimentarios para los que tienen el colesterol alto, es hacer una dieta mediterránea española actualizada, que es la clave de tener el colesterol a raya, no olvidemos que la dieta mediterránea contiene siempre pescado y especialmente azul, que es el que venimos comentando en forma de perlas sus grandes propiedades contra el colesterol; además contiene mucha fibra integral y ésta es especialmente buena para eliminar esas grasas saturadas de colesterol que acoplamos en las arterias sanguíneas.
Luego la dieta mediterránea española actualizada es una de las joyas de la nutrición, que le debemos a nuestros antepasados y que ahora lo único que hemos hecho los especialistas es actualizarla para que resulte cómoda en la forma que tenemos de comer, por eso no dude en leer el libro de dieta mediterránea española actualizada del mismo autor que este tratado y se pondrá al día de cómo debe de comer sanamente en cualquier patología que tenga o simplemente como evitar las posibles enfermedades si es una persona sana y quiere prevenir.
Nuestros antepasados que hacían rigurosamente esta dieta con las costumbres de entonces, fueron seres mucho más sanos, a pesar de tener

una gran mayoría trabajos muy duros y forzados y con todo ello estaban bastante más sanos que estamos ahora con tanta tecnología. Por ello, hay que aproximarse lo más posible a vivir en medios naturales y alimentarse como lo hacían ellos aunque con nuestras diferencias actuales adactadas.

QUÉ ES EL AUTISMO

¿Los autistas tienen dificultad en tomar algunos alimentos?

Los autistas no deben tomar ni leche ni trigo, como veremos a lo largo de este tema.
Los casos de autismo se han multiplicado por 100 en los últimos 50 años. Algunas investigaciones han demostrado que eliminar la leche y el trigo de su dieta mejora los síntomas del autismo.
Uno de cada 150 niños sufre autismo infantil, un grave desarreglo cerebral cuyas víctimas no pueden socializarse normalmente y casi siempre exhiben un comportamiento caprichoso. A pesar de la gravedad del problema, la medicina nutricional puede ser de mucha ayuda en su tratamiento.
Fue el premio Nóbel de Química, el doctor Linus Pauling, quien definió como psiquiatría ortomolecular la terapia encargada de prevenir y tratar las enfermedades mentales mediante la ingesta de nutrientes en las concentraciones adecuadas, a fin de garantizar tanto el buen funcionamiento del cerebro como de la mente.

¿Luego hay que darles una alimentación biológica a estos niños?

La alimentación que necesitan es aquella que carece de gluten y de caseína y con los suplementos adecuados, mejora los síntomas del autismo.
El equilibrio mente y nutrición. La conexión entre problemas mentales y nutrición es evidente si tenemos en cuenta que el cerebro es un órgano muy complejo donde se lleva a cabo multitud de actividades bioquímicas con la finalidad de obtener las sustancias indispensables que le permitan realizar correctamente sus funciones. Estas actividades requieren una cantidad mínima de materia prima que sólo se puede obtener a partir de los nutrientes que ingerimos a diario con los alimentos. Por lógica, es obvio que la inadecuada ingesta de nutrientes pueda terminar afectando los procesos físicos y psicológicos dependientes del cerebro, especialmente en lo que a la producción y actividad de los neurotransmisores se refiere.

Hay estudios que demuestran que las personas autistas e hiperactivas tienen algún tipo de deficiencia enzimática que les impide romper en los intestinos las proteínas, y son justamente las de la leche (caseína) y las del trigo (Gluten) las causantes indirectas de gran parte de las conductas inapropiadas de los autistas. Algunos de los péptidos que se obtienen de la fragmentación de la caseína y el gluten tienen una estructura química tal que se asemejan a un opioide como la misma morfina, provocando, al llegar al cerebro, un efecto similar al que tendría al ingerir una droga.

¿Luego estos niños tienen problemas de absorción?

La dieta humana está compuesta de diferentes tipos de sustancias (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y oligoelementos). Para que puedan ser asimiladas por cada una de nuestras células, deben sufrir un proceso de degradación que se inicia en la boca y que termina en el intestino delgado, donde, a través de las vellosidades intestinales, y gracias a los procesos del jugo pancreático y biliar pasan al torrente sanguíneo y son llevadas a todo el cuerpo.
Las sustancias que se ingieren no son todas del mismo tamaño, las proteínas en particular son moléculas gigantes y complejas que necesitan ser hidrolizadas (rotas) por enzimas hasta que se van haciendo lo suficientemente pequeñas para ser absorbidas y transportadas por el torrente sanguíneo.
Dicho de otra manera, para que el organismo pueda utilizar las proteínas debe desbaratarlas hasta que queden en pequeñas moléculas llamadas aminoácidos. Un niño con autismo no puede llegar a finalizar este proceso, ya que apenas desmenuza la proteína de forma incompleta en péptidos, y dado que estos niños suelen tener un intestino permeable por efecto de los hongos intestinales, los péptidos se escapan por los agujeros pasando al torrente sanguíneo y se distribuyen por todo el cuerpo hasta llegar al cerebro.
La pediatra y especialista en medicina ortomolecular Maria Jesús Clavera explica que los intestinos defectuosos de los autistas no cumple correctamente su función de ser una barrera entre el exterior y el interior del cuerpo, ni tampoco su función de desarrollar un buen sistema inmunitario, el cuadro se agrava además con los pesticidas y conservantes de los alimentos, que irritan el sistema nervioso. Un intestino así obviamente no absorberá nutrientes básicos como las vitaminas, los minerales y los ácidos grasos, por lo que el niño puede carecer de vitamina

A y las del grupo B (esenciales para el sistema nervioso), de zinc, selenio, magnesio, y de omegas.

Esta mala absorción influye negativamente sobre el organismo, ya que hay que tener en cuenta que las vitaminas colaboran en muchísimas reacciones bioquímicas del cuerpo; los ácidos grasos, que componen el 60% del cerebro, son indispensables para la membrana celular de la neurona, por lo tanto, si no hay una buena cantidad de ingesta y absorción de grasa, el cerebro y sus transmisores no funcionarán correctamente.

¿Podemos depurarles el intestino?

La incidencia de autismo se está duplicando cada año, por lo que cabe preguntarse qué otros causantes podrían agravar el problema aparte del factor genético. Un grupo de padres de profesiones sanitarias con hijos autistas realizaron exámenes de orina a sus hijos llevándose la sorpresa de que se encontraron metabolitos que no son propios del cuerpo humano sino de microbios y hongos. La doctora Maria Jesús Clavera aclara que dichos metabolitos son producto de desecho de estos gérmenes, que son capaces de traspasar la barrera intestinal, llegar a la sangre y de allí al cerebro provocando la desconexión neuronal.

En resumen estos niños tienen un intestino defectuoso que no cumple su labor de barrera frente a los tóxicos provenientes de la alimentación, de los pesticidas, de los químicos, de los metabolitos de los gérmenes intestinales, etc., además hay una inadecuada digestión y asimilación de las proteínas y de las grasas y una mala absorción de vitaminas y minerales. Por eso, una dieta adecuada, limpia de tóxicos (ex decir, netamente biológica), acompañada de enzimas y nutrientes, es la clave para recuperar y no dañar más al intestino y así poder nutrir de una forma óptima al cerebro para conseguir un mejor funcionamiento neuronal, afirma la especialista.

El primer paso del tratamiento es depurar el intestino, estar al tanto de las evacuaciones y mantener su estado sano con antifúngicos naturales, probióticos y enzimas digestivas, los síntomas que aparecen al cambiar la dieta en un hambre voraz, querrían comerse al mundo entero, pero al cabo de unos meses tornan a un apetito normal, añade Clavera.

¿Luego ni leche ni trigo?

En efecto, por tanto, la primera medida para mejorar los síntomas del autismo es eliminar de la dieta de los afectados la leche animal y el trigo. Los sustitutivos de la leche animal son la leche de arroz, castañas o coco. Otra opción es la descafeinada, no deslactosada, pues el problema de la

leche es la caseína y no la lactosa (azúcar). La leche de soja no se considera un buen sustituto para los autistas debido a que sus proteínas podrían causar problemas. En cuanto a retirar el gluten de la dieta, esto implica quitar de la misma el trigo, centeno, cebada, espelta, avena y Namur, y sustituirlos por maíz, sorgo, amaranto, garbanzos, yuca y arroz, entre otros granos.

Se puede empezar la dieta retirando todos los lácteos progresivamente a lo largo de un mes, y después se puede hacer lo mismo con el gluten. Es primordial estar preparado con los sustitutos necesarios antes de comenzar y ser conscientes de que algunos niños se mostrarán más inquietos, pues pueden presentar síndrome de abstinencia similar al que sufre cualquier persona en un proceso de desintoxicación de una droga.

El resultado del tratamiento biológico varía en cada caso, pero casi siempre presenta mejorías, algunas importantes; incluso algunos niños pierden su diagnóstico de autismo. El cuidado de la dieta es de por vida, ya que son metabolismos y genéticas que no soportan el tipo de vida actual, nunca podrán ingerir la comida basura que toman otros niños, sólo productos biológicos y orgánicos de por vida, más la suplementación con nutrientes especiales (vitaminas, minerales, ácidos grasos, probióticos, etc.), agrega la doctora Maria Jesús Clavera.

A pesar de que el tratamiento biológico es altamente necesario, no es suficiente ya que los autistas requieren del apoyo de otras terapias, sobre todo educativas, y de integración sensorial. Mientras más pequeños empiecen la terapia, mejor; todo lo que se les hace se les nota, son organismos tan deteriorados que su cuerpo reacciona muy rápidamente, según la pediatra.

¿Qué es medicina molecular?

Es la parte de la medicina dedicada a la rehabilitación celular. Su objetivo es el restablecimiento del equilibrio químico del organismo a través del uso de sustancias y elementos naturales, como vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos, probióticos, coenzimas, los cuales van a permitir un reequilibrio bioquímico, neutralizando efectos tóxicos y mejorando la calidad de vida.

La medicina ortomolecular puede aportar a la célula los nutrientes necesarios y sólo puede ser practicada por un médico que, previo análisis de nutrientes, indica al paciente la terapia más adecuada a su estatus o a su enfermedad, la molécula justa en el momento justo, es decir, el reglaje óptimo de las diferentes funciones del organismo.

¿Desde cuando se viene investigando esta enfermedad?

Desde principios del siglo XX distintos especialistas reconocieron las relaciones entre los alimentos que consumimos y el comportamiento, y buscaron el origen de los tratamientos emocionales y los tratamientos naturales para corregirlos.

Por ejemplo, en 1920, tres americanos observaron cómo las alergias a determinados alimentos alteraban el comportamiento de los niños. Médicos como Carl Pfieffer, Abram Hoffer, Carlton Fredericks y Theron Randolph investigaron cómo la mente responde a la alimentación y la bioquímica celular.

El doctor Alexandre Schauss, un psicólogo especialista en el tratamiento del comportamiento delictivo a través de cambios de la alimentación, estudió cómo las alergias alimentarías afectan al sistema nervioso causando una reacción del cerebro con síntomas que pueden variar desde irritabilidad y enfado hasta comportamiento de carácter psicótico.

Observemos cómo en esta enfermedad de autismo el problema de raíz lo tenemos en un intestino defectuoso que no acepta algunos alimentos, y por los estudios vemos también como los alimentos de hoy día, es decir los llamados alimentos basura, tampoco los puede aceptar esos intestinos dañados. Una vez más estamos ante el disparate de que solos sin darnos cuenta y cada vez más nuestros organismos nacen ya degenerados, por genética que lógicamente son los transmisores.

Por eso siempre insisto en que cuando una pareja quiere tener un hijo, lo primero es que ambos deberían iniciar una depuración orgánica y un buen tiempo de alimentación biológica y ecológica, para depurar sus organismos y así poder transmitir los genes purificados que no construyan órganos defectuosos.

La importancia de la alimentación y de sus consecuencias, una vez más se pone en relieve sus carencias y los perjuicios que tiene y después cuando nos nace un hijo con órganos defectuosos, nos preguntamos ¿Y a mí porqué?

Es hora de que todos nos demos cuenta de que esto que expongo nos puede pasar a todos, por lo que tenemos que ser conscientes e iniciar esa depuración en nosotros para no trasmitirla a nuestros sucesores.

Eso que tanto decimos “y por una vez no pasa nada” es el culpable de muchos males que luego vamos a arrastras durante toda nuestra vida.

Seamos previsores que no nos pase cómo cuando comentamos los accidentes de carretera de cada día, que pensamos que eso les pasa a otros pero a nosotros no. Todos estamos en el mismo bombo de los números y nos puede tocar a cualquiera.

APOYATE EN UNA NUVE

¿Por qué apoyarnos en una nube?

Las posturas y movimientos de bajo impacto que se hacen sobre una pelota de fitball son un descanso para las vértebras y un suave ejercicio tonificante que da flexibilidad a todos los músculos de la espalda.

El fitball, conocido también como esferodinamia, sirve para estirar, tonificar y mejorar el equilibrio y la postura con la ayuda de una gran pelota inflable. Este método de gimnasia suave se comenzo a utilizar en los programas de terapia física en la década de 1970 en Suiza, sin embargo ha evolucionado hasta el punto de utilizar varios tipos de pelotas (unas más duras y resistentes que otras, algunas con asas elásticas para tonificar brazos, y casi todas pegadizas al suelo, así como también de diferentes tamaños). Pero lo más interesante no es la evolución de la herramienta básica (la pelota), sino los múltiples ejercicios que se han descubierto que se pueden hacer, y las diversas aplicaciones tonificantes y terapéuticas que puede ejercer en sinergia con otras disciplinas de acondicionamiento físico como el Pilates, yoga y fisioterapia.

¿Cómo andar por las nubes?

La sensación de tumbarse, estirarse y cambiar de poses sobre una pelota de goma es comparable con andar o dormir sobre las nubes. Esta suave amortiguación es una de las mayores bondades, ya que debido a su base blanda e inestable el fitball obliga a trabajar la musculatura profunda, como los músculos abdominales, los lumbares y los estabilizadores de cadera, que ayudan a prevenir las lesiones de espalda. Por tanto, en un ejercicio muy recomendable para fortalecer los músculos de la espalda, en especial los intervertebrales, y reforzar las estructuras articulares de las vértebras.

Consigue una pelota de fitball y libera a tu espalda haciendo estos ejercicios.

EJERCICIOS

El puente. Para movilizar y oxigenar las vértebras.

Túmbate sobre una colchoneta o una toalla boca arriba, apoya las palmas de las manos en el suelo a la altura de las caderas y pon los pies encima de la pelota. Coge aire por la nariz y cuando lo sueltes apoya la parte baja de la espalda contra el suelo y levanta la pelvis poco a poco hasta que quede el peso de tu cuerpo entre los hombros. Mantén esta posición mientras tomas aire y al soltarlo apoya vértebra a vértebra la espalda, empezando por la parte alta y terminando por la pelvis.

Repite 8 veces y el balón debes tenerlo debajo de tus piernas.
El mundo. Para trabajar la musculatura postural.
Siéntate con la espalda recta y las primeras estiradas (si esto no es posible puedes doblar un poco las rodillas). Coge la pelota con las manos, al inspirar levántala por encima de la cabeza y al espirar llévala hasta los pies, redondeando la espalda hacia delante. Vuelve a estirar la espalda comenzando por la parte más baja y termina levantando la cabeza y la pelota por encima de ella.
Repite 8 veces y el balón lo sostendrás con las manos.
Nado libre. Para fortalecer la musculatura alta de la espalda.
Ponte de rodillas y apoya el abdomen y el pecho sobre la pelota. Para comenzar el ejercicio estira un brazo por encima de la cabeza y el otro hacia atrás (a la altura de la cadera) y comienza a hacer el movimiento de nadar con los brazos, girando la cabeza hacia el lado del brazo que baja. Inspira a un lado y espira al otro.
Repite 4 series de 8 repeticiones, y la pelota en el abdomen.
El arco iris. Para estirar y movilizar la columna lateralmente.
Siéntate de lado, con las rodillas ligeramente flexionadas y un pie más adelante que el otro.
Apoya el costado de tu cuerpo en la pelota y el brazo del mismo lado. Al inspirar, estira las rodillas haciendo rodar tu cuerpo sobre la pelota, apoya una mano en el suelo y lleva el otro brazo por encima de la cabeza.
Mantén la postura unos segundos y espirando lentamente vuelve a sentarte.
Repite 8 veces, y la pelota en el costado.
La caída del ángel. Para aliviar las tensiones de la espalda.
Siéntate con las rodillas un poco flexionadas y los pies separados.
Engancha la pelota en la parte baja de tu espalda y pon tus manos sobre las rodillas. Inspira al levantar tu cuerpo sobre la pelota estirando las rodillas y alargando los brazos por encima de la cabeza. Relaja la cabeza sobre la pelota y mantén esta postura unos segundos. Luego vuelve a la posición inicial soltando el aire.
Repite 8 veces, y la pelota en la parte baja de la espalda.
Varias razones para hacer fitball.
Además de la agradable sensación de jugar con una pelota, el fitball ofrece estas ventajas:
Aumenta la fuerza y mejora el tono muscular.
Es un apoyo suave y agradable para hacer estiramientos.
Aumenta el equilibrio y la coordinación.
Mejora la postura, ayudando a prevenir dolores cervicales y lumbares.
Aumenta la flexibilidad y la resistencia muscular general.

Incrementa la conciencia del cuerpo y su posición.

¿Qué equipo necesitamos?

Existen pelotas de distintos tamaños para diferentes usos y alturas. En este caso, la ideal para la espalda es la que cuando te sientas sobre ella los muslos quedan paralelos al suelo, es decir, el ángulo lateral que forman las piernas entre las caderas, rodillas y tobillos tiene que ser de 90 grados. También puedes adaptar el tamaño de la pelota a tu estatura inflándola un poco menos o a tope.

Precalentamiento.

Antes de empezar los ejercicios de fitball siéntate sobre la pelota para acostumbrarte a ella y aprender a controlarla, ya que al ser un elemento inestable puede resultarte raro al principio o implicar una dificultad para realizar las posiciones y los movimientos.

Practica en casa.

Para hacer fitball en casa, primero debes conseguir la pelota, ya sea en tiendas de deporte, centro de fitness, o incluso encargándola por Internet. Y si quieres aprender más ejercicios y dominar la técnica, puedes conseguir libros y vídeos que explican todo paso a paso, o bien hacer algunas clases asistidas en gimnasios y centros de Pilates para luego seguir practicando en casa.

Esta forma de ejercicios son muy buenos para practicar a cualquier edad, y sería muy beneficioso poder tener una pelota de fitball en nuestra casa y hacer cada día los ejercicios oportunos, ya que esto es lo mínimo que cada uno de nosotros podemos hacer en cuanto a deporte. Todos los médicos recomendamos hacer deporte, pues el fitball, puede ser ese deporte moderado que podemos hacer en casa sin esfuerzos.

INFECCIONES URINARIAS

¿Las infecciones urinarias suelen ser del tiempo frío y no de final de verano?

En efecto se suelen tratar más infecciones urinarias en tiempo frío que en el caluroso, lo que sucede es que el final del verano y principio del otoño (Interestación), nos encontramos con grandes cambios y especialmente húmedos y es por lo que en esta estación también se suelen afectar muchas personas de infecciones urinarias, (especialmente mujeres).

Si eres de las que piensan que más vale prevenir que curar, te expongo remedios alternativos que te ayudarán a protegerte de las infecciones urinarias y a evitar que aparezcan.

¿Qué debemos hacer?

El arándano rojo (Vaccinium macrocarpon) es una especie autóctona de Norteamérica. Suele habitar en suelos muy húmedos o pantanosos y es un arbusto de poca altura. Produce unas bayas rojizas, de pequeños tamaño y sabor dulce y algo ácido. Los indios americanos fueron los primeros en utilizar este arbusto en el tratamiento de afecciones del sistema circulatorio, problemas estomacales, pérdida del apetito y otras enfermedades. En la actualidad, el interés por este arbusto se ha concentrado en sus propiedades protectoras sobre el tracto urinario y en su riqueza en antioxidantes.

¿Por qué es un protector urinario?

Los frutos del arándano rojo han demostrado ejercer una acción protectora contra la cistitis y otras infecciones urinarias. Al principio se pensó que estos frutos podían acidificar el pH de la orina, volviéndola teóricamente menos adecuada para la proliferación de bacterias, pero hoy en día se ha descubierto que acción protectora se debe a su riqueza en un tipo de polifenoles, las proantocianidinas, responsables también de su color rojo. Estas sustancias ayudan a evitar la adhesión de las bacterias (E coli, culpable del 90% de las infecciones urinarias, y otras) a las paredes celulares del epitelio que recubre la vejiga, dificultando su crecimiento y favoreciendo su eliminación con la orina. De este modo ayuda a prevenir la infección urinaria y las molestias asociadas a ella, como es el ardor al orinar, el dolor abdominal y la constante necesidad de ir al lavabo.

¿Qué hacemos contra las úlceras?

Las proantociadinas de arándano rojo resulta muy beneficiosos antes infecciones urinarias, pero también se ha observado en estudios in vitro que tienen una acción protectora ante las bacterias de la boca, previniendo las caries dentales. Incluso actúan sobre la proliferación de Helicobacter pylori, una bacteria relacionada con la aparición de úlceras y cáncer de estómago.

¿Qué es realmente el arándano rojo?

Es una fuente natural importantísima de antioxidantes. Las proantocianidinas, los flavonoides y los carotenos del arándano rojo también se han demostrado como grandes antioxidantes, por lo que su jugo es una buena alternativa para combatir el efecto de envejecimiento celular que producen los radicales libres y para proteger la salud en general. Además, algunos de estos principios activos actúan como la vitamina P protegiendo los capilares sanguíneos y ayudando a mejorar la circulación en todo el organismo. Por eso tomar suplementos de arándano rojo también resulta útil para prevenir varices, fragilidad capilar y otros problemas circulatorios.

¿Cómo tomarlo?

En el mercado el arándano se puede encontrar fresco, congelado y formando parte de muchos productos alimenticios (galletas, mermeladas y repostería), pero en estos casos la cantidad de fruto que se toma es muy pequeña, así que para poder favorecerse de sus propiedades beneficiosas hay que recurrir a los distintos productos que se encuentran en las tiendas de dietética como:
Zumo concentrado de arándano: se recomienda tomar 2 cucharadas durante el desayuno, diluidas en un vaso de agua, zumo o infusión. Para aumentar su efectividad hay que tomar al menos 2 litros de agua al día.
comprimidos de arándano: elaborados con extractos de arándano y de otras plantas como la gayuba, usadas tradicionalmente para ayudar a reducir las infecciones urinarias. Hay que tomar la dosis recomendada que suele ser de 3 a 6 comprimidos al día, según los casos.

¿Qué cifras tenemos en nuestro país sobre las infecciones urinarias?

Las infecciones del tracto urinario son actualmente uno de los problemas de salud más importantes, ya que se estima que en España son la causa del 10% de las bajas laborales, además se suponer el 10% de las consultas de atención primaria y hasta un 30% de las visitas al urólogo. Pero éste es un problema mayoritariamente femenino, ya que afecta a 10 veces más a mujeres que a hombres, y se calcula que entre un 20 y un 30% de mujeres españolas padecerán en algún momento de su vida una infección urinaria. De éstas un tercio serán infecciones urinarias recurrentes repetitivas). De

los distintos tipos de infecciones urinarias que puede sufrir una mujer, en el 80% de los casos se trata de cistitis.

¿Cuál es la causa?

Las causas de las infecciones urinarias pueden ser diversas, pero básicamente se deben a dos cuestiones: por un lado, a factores dietéticos, ya que se ha comprobado que un consumo excesivo de azúcares puede elevar la concentración de éstos en el tracto urinario (orina) y favorecer de este modo la proliferación bacteriana. Y por otro, existen factores e higiénicos que favorecen la infección, puesto que la anatomía femenina facilita la contaminación, ya que la uretra de la mujer, que es el conducto que comunica la vejiga con el exterior, es corta y ancha (a diferencia de la uretra masculina, que es larga y estrecha) y desemboca muy cerca del ano, con lo que se facilítale contacto con las bacterias intestinales, incluso por maniobras de aseo cotidiano mal efectuadas. Por estos motivos, este tipo de infección es más frecuente en mujeres sexualmente activas, con dietas demasiado ricas en azúcares o con el sistema inmune debilitado.

¿Cómo prevenir?

Ante una infección urinaria, habitualmente se recetan antibióticos. Para prevenir y ayudar a eliminar la infección (lo que no siempre es lo ideal), también existen ayudas naturales como los comprimidos de extracto de arándano rojo, la gayuba y el serrulan, a veces los tres juntos, o el zumo concentrado de arándano rojo. Algunos organismos europeos de salud han ratificado esta recomendación, como la Agencia Francesa de Seguridad Sanitaria de los Alimentos (AFSSA) que considera que tomar de forma regular arándano, gayuba y serrulan, reduce significativamente la presencia de bacterias Escherichia coli, causantes del 90% de las infecciones del tracto urinario.

SALUD OCULAR

¿Cuál es el remedio para los ojos?

Carotenos antioxidantes, lo mejor para proteger la vista.
En efecto, los carotenoides antioxidantes como la luteína y la zeaxantina, presentes en las partes verdes de algunos vegetales tiene un papel importante en la prevención y en la disminución de la degeneración

macular asociada a la edad. Esta patología es la causa de ceguera más importante en los países occidentales a partir de los 75 años de edad. De hecho, es un estudio realizado con 80.866 hombres y 77.562 mujeres de una edad igual o superior a los 50 años, se observó que la ingesta de vitaminas carotenoides (luteína, zeaxantina, etc.), así como de frutas y verduras estaban inversamente relacionada con la maculopatía. Así, los participantes del estudio que tomaron 3 o más piezas de fruta al día presentaron un riesgo un 36% menor de sufrir maculopatía neovascular respecto a aquellos que tomaron sólo 1 pieza.

Los carotenoides antioxidantes se concentran en el cristalino y en la mácula, zonas de la retina con una mayor agudeza visual y de llegada del haz luminoso, constantemente expuestas a la formación de radicales libres. Esta protección se ve potenciada por la acción específica de la luteína como filtro de luz solar y por contribución a la regeneración de rodopsina, pigmento necesario para que los bastones de la retina sean sensibles a la luz, y cuya carencia se refleja en un déficit en la visión.

En el mercado dietético existen complementos ricos en estos carotenoides antioxidantes especialmente diseñados para proteger de la degeneración macular y la salud ocular en general.

La vista es uno de los órganos más importantes del nuestro organismo, por eso hay que estar constantemente cuidándola y por esta razón es aconsejable que tengamos presente en las comidas que hacemos los carotenos cada día, no podemos ingerirlos de vez en cuando, no sirve eso, necesitamos cada día dosis de carotenos para el buen funcionamiento de nuestros ojos,

A todas las edades es importante tener la vista correctamente, los niños para poder fijar la vista en los libros de sus estudios ya que de no ser así, su deficiencia les arrastrará a ser malos estudiantes. Muchos niños que en el colegio no progresaban, una vez corregida su vista, han sido pioneros en los estudios, lo que significa que antes no lo eran por deficiencia de no poder ver bien lo que estudiaban.

Los adultos para desarrollar bien su trabajo, necesitamos tener correctamente la vista, por eso es primordial proteger los ojos con una buena nutrición a base de carotenos.

Los mayores (3ª edad) es primordial para su desenvolvimiento tener su vista correctamente de lo contrario tendrán muchos problemas, como caídas y torpiezos a la hora de reaccionar en su comportamiento.

Por todo ello, es necesario que todos tengamos en cuenta la importancia de los betacarotenos e ingerirlos cada día.

¿Dónde los encontramos?

Los betacarotenos son alimentos que una vez transformados en nuestro hígado se convierten en vitamina A, que es la vitamina específica para la vista, si nuestras reservas de vitamina A son óptimas, nuestra visión será correcta incluso en la oscuridad, de ahí la importancia de esta vitamina para aquellos que tienen que conducir de noche como: camioneros, conductores de autobuses etc.), por lo que se hace imprescindible.
La encontramos en todos los alimentos vegetales de hoja verde oscura, todas las hortalizas color naranja o rojo y todas las frutas con estos colores expuestos, por lo que esas fuentes de provitamina A están en las hojas de la col, del repollo, de la lechuga, del brócolis, así como el su flor, en las hojas y flores de la alcachofa, etc., pero en las hortalizas como las zanahorias, la calabaza, las patatas los boniatos etc., y en las frutas como las naranjas, mandarinas, limones, melón, sandia, fresón, kiwi, melocotones, paraguayas, papaya, piña, etc.
Por esta gran cantidad de provitamina A que la naturaleza nos aporta para nuestro consumo, nadie debe preocuparse sino es para que cada día una o varias de las que la contienen estén en nuestra mesa para comerlas.

¿Cómo desinfectarnos los ojos cuando tenemos infección?

Están los colirios antibióticos que cumplen su función, y además la naturaleza nos aporta una serie de plantas que podemos utilizar para limpieza y desinfección ocular como son:
Eufrasia, amapola, manzanilla; coceremos una pizca de cada una de ellas juntas o por separado durante 3 minutos, después colamos el cocimiento y añadimos 1 grano de sal de mar gruesa y 2 gotas de zumo de limón. Con ello lavarse y desinfectarse los ojos, una o varias veces al día (la valided del preparado dura sólo 24 horas).

DIVERSAS NOTICIAS PARA LA SALUD

¿Qué debemos saber sobre esas noticias?

Lo importante es ponernos al día de todo lo que se publica para mejorar la salud, para ello existen multitud de revistas que suelen traernos buenas noticias y que además si las aprovechamos nos servirán para estar en perfecto estado de salud.
MENOS SAL, menos riesgo cardiaco.

Un reciente estudio realizado en Estados Unidos ha concluido que consumir menos sal puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular en una cuarta parte, y el riesgo de muerte por esa enfermedad en una quinta parte.

El consumo diario ideal de sal no debería sobrepasar los seis gramos y esa es la meta que se ha fijado el ministerio de sanidad americano para 2010.

Este estudio, publicado recientemente en British medical Study, cuantifica los daños de la sal de la que ya se conocía que, consumida en exceso, eleva la presión arterial, lo que a su vez incrementa el riesgo de un ataque cardiaco.

Las 3.126 personas estudiadas por el equipo de la ciudad de Boston sufrían alta presión arterial o hipertensión. Durante las pruebas, los participantes disminuyeron el consumo de sal entre un 25 y un 35 % (de 10 a 7 gramos).

Una disminución significativa en la calidad de sal en la dieta reduce la posibilidad de desarrollar enfermedad cardiovascular en un 25% en los siguientes 10 a 15 años, y el riesgo de morir de la enfermedad en un 20%.

Según el profesor McGregor, del hospital St.George de Londres, el estudio debe calificarse como muy importante y, asimismo, señaló que la meta de seis gramos diarios de sal es realizable para la gran mayoría de las personas.

LECITINA DE SOJA. Contiene excelentes Isoflavonas.

Las Isoflavonas son sustancias de origen vegetal que presentan la acción estrogénica y que, por tanto, pueden resultar de utilidad para aminorar las molestias asociadas a la menopausia. Diferentes alimentos pueden ser fuente de Isoflavonas, pero la soja y los productos derivados de ésta son los que aportan más cantidad.

Sin embargo, uno de ellos, la lecitina de soja, no incorpora Isoflavonas, ya que éstas viajan unidas a las proteínas de la soja. Si tenemos en cuenta que la lecitina es una grasa, quedaría claro que nos puede ser útil por otras razones (disminución del colesterol, aporte de fósforo, etc.), pero no sustituto de los estrógenos en la menopausia.

La lecitina de soja es un potente reforzante mental entre otras propiedades ya expuesta de este complemento dietético.

HARINA, es más sana sin refinar.

La gran diferencia está en el grano de trigo, ya que en él se pueden distinguir 3 partes:

1. El endospermo o semilla (85%), formado por gránulos de almidón y proteínas, que es una reserva de nutrientes.

2. EL germen o embrión (2%), especialmente rico en proteínas, vitaminas del grupo B y E, sales minerales y ácidos grasos polinsaturados.
3. El salvado o pericarpo (15%), que es la cubierta protectora que envuelve el grano. Es rico en proteínas, grasas, vitaminas (B_1, B_{12}) y minerales, pero su interés no está tanto en los nutrientes que pueden suministrar como en su riqueza en fibra (43%).

Para la obtención de la harina, el grano pasa por un proceso de molienda en el que se extraen cantidades variables de salvado y de germen, ya que el endospermo es el principal componente de la harina. Cuanto más salvado y germen se descarte, más refinada será la harina. Por tanto, podemos encontrar desde la harina más integral a la más refinada, en las que va disminuyendo progresivamente la cantidad de salvado y, por tanto, la cantidad de fibra que ésta nos aporta.

LOS ZUMOS DE FRUTAS, un seguro de salud en la dieta.

Científicos británicos de la Universidad escocesa de Glagow han clasificado diferentes zumos de frutas en base a los antioxidantes que contienen, con lo que pretenden orientar a los consumidores sobre cuáles son los más beneficiosos.

El equpio investigador evaluó el contenido de diferentes tipos de zumos, entre ellos el de uva, piña y el de granada.

Según Alan Crozier, profesor de bioquímica vegetal y nutrición humana, que dirigió el estudio, no todos los zumos de frutas son iguales, ya que las investigaciones revelaron que la variedad de componentes fenólicos y su acción antioxidante variaba considerablemente entre unos y otros. A la cabeza se encontraba el zumo de uva morada, con la más alta concentración de polifenoles y antioxidantes, y, en este sentido, también destacarón el zumo de manzana y el de arándano.

En opinión de los científicos, complenetar una dieta saludable con el consumo regular de distintos tipos de zumos puede ayudar a aumentar, tanto cualitativa como cuantitativamente, la ingesta de antioxidantes fenólicos.

Crozier indicó que los polifenoles incluidos en la dieta, gracias a su acción antioxidante, pueden jugar un papel importante en la protección frente a las enfermedades crónicas. Los antioxidantes fenólicos son compuestos bioactivos presentes en frutas, verduras y bebidas con una función activa en el cuerpo humano. Al acabar con, los radicales libres, contribuyen a mantener el equilibrio oxidativo, por lo que se considera que desempeñan una actividad clave a la hora de mejorar y de conservarla en buen estado.

El Té, reduce el peligro de cáncer de piel.

Un estudio realizado sobre más de 2.000 personas adultas ha revelado que aquéllas que habitualmente consumen té presenta un riesgo menos de desarrollar carcinoma de células escamosos o células basales, la forma más frecuente de cáncer cutáneo. En concreto, los hombres y mujeres que en alguna ocasión fueron bebedores regulares de té (una o más tazas al día) eran de un 20 a un 30% menos propenso a desarrollar tumores que quienes nunca habían consumido la infusión. El efecto fue aún mayor entre quienes los habían consumido al menos 2 tazas al día.

Pese a estos resultados, los autores del estudio señalaron que en modo alguno indican sea correcta una exposición abusiva al sol siempre que luego consuma té y que no se ha hallado evidencia de que consumir la infusión reduzca el riego de cáncer de piel en aquellas personas que acumulan dolorosas quemaduras del sol.

Estos resultados, según los autores, dirigidos por la doctora Judy R. Rees de Dartmouth Medical School, en New Hampshire, Estados Unidos, respaldan la teoría de los antioxidantes del té reducen el daño de los rayos UV sobre la piel. En especial, el antioxidante EGCG demostró reducir quemaduras en la piel expuestas a la radiación solar.

Los resultados obtenidos se desprenden de entrevistas a 770 habitantes del estado de New Hampshire con carcinoma de célula basal, 696 con carcinoma de células escamosas y 715 personas sin cáncer y de la misma edad.

En general, el consumo de té estuvo ligado con un menos riesgo de cáncer de piel, incluso después de considerar factores como la edad, el tipo de piel y los antecedentes de quemaduras graves.

Según los investigadores, es posible que los antioxidantes del té sean suficientes para reducir el daño cutáneo por exposición moderada al sol, si bien no sus efectos externos, como daño al ADN de las células de la piel que induce al cáncer.

LA DIETA MEDITTERRÁNEA, sigue acreditando sus virtudes.

La dieta mediterránea, abundante en frutas, verduras y nueces, ayuda a prevenir los síntomas de la rinitis alérgica y del asma entre los más jóvenes. Así lo apunta un estudio británico realizado por investigadores del Instituto Nacional del Corazón y el Pulmón de Londres entre más de 700 niños de entre 7 y 18 años de la isla griega de Creta. Los padres complementaron cuestionarios sobre los hábitos alimenticios de los niños y sobre sus síntomas de alergias y asma.

Entre los participantes, ocho de cada diez consuman fruta fresca y más de dos tercios, verduras frescas al menos dos veces al día. La dieta parecía

tener mayor efecto protector contra la rinitis alérgica, si bien ayudó también a proteger a los niños del asma y de las alergias de la piel.
Los niños que consumían nueces, al menos tres veces por semana, eran los menos propensos a respirar con silibancia, un síntoma prevalente en la infancia caracterizado por silbidos producidos por la obstrucción de las vías respiratorias. Los investigadores precisaron que las nueces son ricas en vitamina E, que protege contra el daño celular causado por los radicales libres. Asimismo, contienen altos niveles de magnesio, que podrían proteger contra el asma y mejorar la capacidad pulmonar.
La investigación también encontró que incluir en la dieta diaria naranjas, manzanas y tomates supuso proteger a los niños contra la silibancia y la rinitis alérgica. Las uvas parecían, sobre todo, efectivas en la prevención de la silibancia y la rinitis alérgica. La piel de la uva roja contiene elevados niveles de antioxidantes y un potente polifenol, el resveratrol, que reduce la actividad inflamatoria.

EL AGAVE AZUL, eficaz en el tratamiento del colon.
Los compuestos derivados de agave azul, el fruto utilizado para la fabricación del tequila, podrían resultar eficaces como método para trasladar los medicamentos al colon. Así lo apuntan los resultados iniciales de un estudio de laboratorio realizado por los investigadores de la Universidad de Guadalajara en México.
Los investigadores utilizaron estos compuestos, una clase de polisacáridos conocida como fructanos, para crear micro esferas diminutas capaces de transportar fármacos para tratar enfermedades de colon, tales como colitis ulcerativa, síndrome de intestino irritable y la enfermedad de crohn.
En la actualidad, muchos de los medicamentos destinados a tratar enfermedades de colon son destruidos por el ácido estomacal, por lo que no llegan al intestino. Los científicos tratan de desarrollar modos de llevar los medicamentos de forma segura desde el estómago al intestino.
Dado que los fructanos no pueden ser destruidos en el estómago, podría resultar un sistema de transporte para tratar las enfermedades de colon.
En las pruebas de laboratorio, los investigadores expusieron las microesferas de fructano al ácido hidroclórico durante una hora; cuando las retiraron y las examinaron, observaron que permanecían intactas.
Si estudios posteriores en laboratorio y en animales ofrecen resultados promotores, los investigadores se plantean realizar estudios en humanos con los micros esferas de fructano.

LA DEPRESIÓN puede conducir a la diabetes.

En personas de edad avanzada, la depresión parece aumentar las probabilidades de diabetes. Así lo apunta un estudio recientemente publicado en Archives of Internal Medicine, dirigido por Mercedes R. Carnethon, profesora asistente de medicina preventiva de la facultad de Medicina Feinberg, perteneciente a la Universidad estadounidense de Northwestern.

El estudio recopiló datos de casi 4.700 personas de 65 años o más que no eran diabéticas al inicio del estudio en 1989.

En los diez años siguientes, los participantes fueron evaluados para detectar síntomas de depresión relacionados con cambios de humor, irritabilidad, ingesta de calorías, la concentración y el sueño.

Los investigadores puntuaron los síntomas de depresión en una escala de cero a 30. Las puntuaciones de ocho o más indicaban niveles altos en cuanto a los síntomas. Al inicio del estudio, la puntuación promedio de los síntomas era de 4,5. Además, una quinta parte de los participantes tenía una puntuación de 8 o superior.

A lo largo de 10 años de seguimiento, la mitad de los participantes observó que su puntuación se incrementó en el menos 5 puntos. En total, 234 participantes del estudio desarrollaron diabetes. La tasa de diabetes era más alta entre los que tenían una puntuación de 8 o más en comparación con los que tenían puntuaciones inferiores a 8.

Según Carnethon, la relación entre depresión y diabetes tiene varias causas; una tiene que ver con el comportamiento, determina que los individuos depresivos podrían ser menos propensos a realizar actividades físicas saludables que los protegieran contra el desarrollo de la diabetes.

Asimismo, también podría entrar en juego otros factores biológicos, entre los que se encuentran un mayor nivel de marcadores de inflamación en la sangre, como proteína C-reactiva, que se ha asociado tanto a la diabetes como a la depresión.

Otros expertos indicaron que este trabajo amplía hallazgos anteriores sobre la relación entre los síntomas depresivos y la diabetes, al demostrar que los individuos que sufren un empeoramiento de la depresión o tienen depresión persistente también están en mayor riesgo de desarrollar diabetes.

DORMIR fortalece la memoria.

Dormir ayuda a fortalecer la memoria y protege la capacidad de recordar frente a interferencias externas. Así lo ha constatado un estudio realizado por la escuela de Medicina de Harvard.

La investigación analizó cómo se produce el recuerdo de experiencias con o sin interferencias, es decir, cuando hay procesos de información en curso que entran en competencia con la acción de recordar. En la misma, tomaron parte 48 personas de entre 18 y 30 años con hábitos saludables de sueño y que no estaban tomando ninguna medicación, a las que se dividió en cuatro grupos; en dos de ellos existían o no interferencias mientras se encontraban despiertos; en los otros dos, sus componentes dormían, aplicándose o no interferencias. A todos ellos se les mostraron los mismos 20 pares de palabras en la fase de entrenamiento inicial.

En los grupos con componentes despiertos se enseñaban pares de palabras a las nueve de la noche, realizándoseles una prueba doce horas después. En el caso de los grupos en que los participantes dormían entre la sesión de entrenamiento y la prueba, la primera se produjo a las nueve de la noche y la segunda doce horas después, a las nueve de la mañana.

Previamente a la prueba, se proporcionó una segunda lista de palabras para recordar a quienes integraban los grupos en los que se incluía información de interferencia, siendo idéntica la primera palabra de cada par en las dos listas y diferente la segunda. Con esto, se evalúa la capacidad del cerebro para trabajar con informaciones en competencia, conocidas como interferencias.

El estudio encontró que quienes dormían después de aprender la información conseguían recordar más palabras.

La investigación ha sido recientemente presentada, durante la reunión anual de la Academia Americana de Neurología que se ha celebrado en la ciudad estadounidense de Boston.

El EXTRACTO DE ESPINO BLANCO, de gran eficacia en pacientes del corazón.

Un extracto obtenido de una planta medicinal, el Crataegus o espino blanco, prolonga las vidas de los pacientes de fallo cardíaco congestivo que ya se encuentran recibiendo tratamiento para la enfermedad. Así lo pone de relieve un estudio presentado en la 56ª Sesión científica anual del Colegio Americano de Cardiología.

El extracto en cuestión se ha obtenido de las hojas del árbol del Crataegus, y se trata de un antioxidante natural cuya utilización está aprobada en muchos países europeos para el tratamiento del fallo cardíaco congestivo, que es la incapacidad del corazón de bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de los órganos del cuerpo, con lo que disminuye el aporte de oxígeno.

El estudio se desarrolló en 156 centros de Europa. La mayoría de los pacientes, el 84% en concreto, eran mujeres, y casi la mitad del grupo, el 44%, fueron clasificados como NYHA III, lo que significa que se encontraban bastante afectados por su condición cardiaca. El primer alto del estudio lo constituyó el momento del primer acontecimiento cardiaco, lo que incluía muerte por paro cardiaco, muerte por fallo cardiaco progresivo, ataque fatal al corazón, ataque no fatal al corazón u hospitalización debida a fallo cardiaco.

A un total de 2.681 pacientes con la función ventricular izquierda considerablemente dañada, un indicador de fallo congestivo avanzado, se les administró el extracto de espino blanco o un placebo durante un periodo de dos años. Todos ellos recibían tratamiento farmacológico de distintos tipos.

El doctor Christian J.F. Holubarsch, autor principal del estudio, y su equipo detectaron una reducción del 20% en muertes relacionadas con el corazón entre los pacientes que recibieron el extracto, prolongando sus vidas cuatro meses durante los primeros 18 del estudio. La seguridad en los estudios vino confirmada igualmente por el menor número de muertes entre los pacientes del grupo que recibió el extracto respecto de los pacientes a los que se administró placebo.

EL CHOCOLATE NEGRO, bueno para el paladar y las arterias.

El chocolate negro podría aumentar la función de las células endoteliales que recubren el interior de los vasos sanguíneos, según apunta un reciente estudio realizado por investigadores del Centro de investigación de la prevención de Yale, en Estados Unidos.

El cacao es rico en un grupo de compuestos antioxidantes que se conocen como flavonoides y que también puede encontrarse en frutas, verduras, vino y té verde. Según el estudio, el consumo de alimentos ricos en flavonoides puede disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

En el mismo, participaron 45 personas sanas con un índice de masa corporal (IMC) de entre 25 y 35 kg/m^2, los cuales fueron divididos en tres grupos que comieron ocho onzas (227 gramos) de cacao sin azúcar, cacao con azúcar o un placebo. El IMC es una medida de la grasa corporal que se basa en la estatura y el peso. Un IMC de 25 a 29,9 indica sobrepeso; uno de más de 30 indica obesidad.

Durante seis semanas, los participantes se sometieron a pruebas de la función endotelial, realizadas mediante el uso de ultrasonido de alta frecuencia con el fin de medir la capacidad de la arteria braquial, que va desde el hombro hasta el codo, para relajarse y expandirse para poder

acomodar un aumento de flujo de sangre, una prueba conocida como dilatación mediada por el flujo (DMF).
El estudio halló que la DMF mejoraba de modo ostensible (2,4%) entre los que consumieron cacao sin azúcar, frente a un 1,5% en el grupo que tomó cacao con azúcar, y un 0,8% en el grupo que consumió el placebo.
Para el doctor Valentine Yanchou, miembro del equipo investigador, aunque los hallazgos del estudio no sugieren que se deba comenzar a comer chocolate negro, pero si que los flavonoides ofrecen beneficios cardiovasculares.

LOS ANTIOXIDANTES reducen los efectos de la quimioterapia.
Hasta ahora muchos oncólogos estaban en contra de la utilización de complementos antioxidantes por parte de sus pacientes durante los tratamientos de quimioterapia, en la creencia de que podían interferir en los efectos terapéuticos de ésta. Un reciente estudio se ha encargado de demostrar absolutamente lo contrario: no sólo no interfieren, sino que, además, contribuyen a incrementar los índices de supervivencia, la reacción al tumor y la capacidad de los pacientes para soportar el tratamiento.
Según el principal autor del estudio, Keith I. Block, Director Médico del Centro Block para el tratamiento integrante del cáncer, con ello se demuestra que no había base científica para la objeción general al uso de antioxidantes durante la quimioterapia, sino todo lo contrario, ya que mitigan sus efectos secundarios, algo que, según Block, es significativo dado que aumenta la probabilidad de que los pacientes sean capaces de completar el tratamiento.
El estudio analizó 845 artículos procedentes de cinco bases de datos científicas que examinaban el efecto de tomar antioxidantes naturales de modo simultáneo con la quimioterapia. De ellos 19 cumplieron con todos los criterios de evaluación entre los que se incluían la utilización de ensayos clínicos aleatorios con un grupo de control y un informe sobre la reacción al tratamiento (disminución del tumor) e índices de supervivencia. Los 1.554 pacientes seleccionados estaban afectados por distintos tipos de cáncer, y la mayoría padecían alguna enfermedad avanzada o reincidente.
Entre los antioxidantes utilizados para las pruebas estaban el glutatión, las vitaminas A, C y E, el ácido elágico, el selenio y el betacaroteno.

UN ÁCIDO GRASO OMEGA 3 podría retrasar la enfermedad de Alzheimer.

El ácido decosahexaenoico (DHA), un tipo de ácido graso omega 3, podría retarsar el crecimiento de dos tipos de lesiones cerebrales relacionadas con la enfermedad de Alzheimer. Así lo indica un estudio realizado por investigadores de la Universidad de California en Irving, que señalaron que una dieta rica en DHA, presente en el pescado, los huesos, vísceras, microalgas, alimentos fortificados y complementos alimenticios, podría ayudar a prevenir el desarrollo de Alzheimer conforme las personas van envejeciendo.

El estudio, realizado con ratones genéticamente modificados, encontró que el DHA hizo una acumulación más lenta de tau, una proteína que conduce al desarrollo de nudos neurofibrilares, una de las lesiones caraterísticas del Alzheimer. Asimismo, también halló que el DHA reducía los niveles de la proteína beta-amiloide, que puede acumularse en el cerebro y formar el Azheimer.

Según Frank Lamerla, profesor de neurobiología y conducta y coautor del estudio, estos resultados muestran que cambios sencillos en la dieta pueden influir de manera positiva en la manera de funcionar del cerebro y proteger contra la enfermedad de Alzheimer.

En el mismo sentido, Kim Green, principal autora del estudio señaló que, con la estimulación mental, el ejercicio y cambios en la dieta, y evitar tanto el estrés como el fumar, las personas pueden mejorar de modo significativo sus posibilidades contra esta enfermedad.

FLAVONOIDES, protección frente al cáncer pancreático.

Una dieta rica en flavonoides protegería del cáncer pancreático, según indica un estudio sobre hábitos alimentarios realizados con 183.000 habitantes de California y Hawai. Fundamentalmente, los flavonoides se encuentran en los vegetales, con una especial concentración en la cebolla, manzana, bayas coliflor o el brécol.

De entre los participantes 529 desarrollaron cáncer pancreático en un periodo de ocho años.

Aquellas personas que incluían una mayor cantidad de flavonoides en su alimentación, en base a un cuestionario de frecuencia de alimentos, obtuvieron un 23 % menos de riesgo de desarrollar cáncer de páncreas que aquéllas que comían cantidades bajas.

Los fumadores fueron los más beneficiados, algo que puede deberse a que ya presentan un mayor riesgo de padecer cáncer pancreático; en concreto, los fumadores que ingerían la mayor cantidad de flavonoides disminuyeron en un 59% el riesgo frente a los fumadores cuyo consumo era escaso. Según los responsables del estudio, fumar es el único riesgo conocido de esta enfermedad.

De los tres flavonoides estudiados, kaempferol, quercetina y miricetina, el primero, presente de modo abundante en las espinacas y algunas variedades de coliflor, presentó la mayor reducción del riesgo (un 22%) entre los participantes.

En líneas generales, el consumo total de flavonoides, así como la quercetina, abundante en la cebolla, y miricetina, en la cebolla roja y las bayas, disminuyó de modo significativo el riesgo de cáncer de páncreas en los fumadores, pero no en los ex –fumadores ni en los no fumadores.

Pese a que el estudio no analizó los mecanismos biológicos por los que los flavonoides ofrecerían protección contra el cáncer, el efecto antitumoral de estos compuestos se ha atribuido a su capacidad para inhibir el crecimiento celular y el estrés oxidativo, además de activar las enzimas desintoxicantes e incluir la muerte celular programada.

CÓMO RESPONDE LA FITOTERAPIA EN LA SEXUALIDAD

¿La fitoterapia nos puede hacer efecto a la sexualidad?

Todos los días acuden a nuestras consultas personas con problemas de impotencia, nos dicen que ya no sienten ningún deseo, y de mujeres que darían cualquier cosa por sentir un orgasmo. ¿Cómo encaja esta realidad que vemos continuamente en nuestro consultorio con un mundo donde la voluptuosidad cotiza al alza? Cuerpos estructurales que anuncia perfumes y coches, promesas de felicidad a través de los placeres de la carne en todos los spots publicitarios, etc. Pues bien: todos estos estímulos de los medios de comunicación dejan totalmente impasibles a nuestros pacientes.

En realidad, el deseo sexual no tiene por qué estar siempre presente y la mayoría de estas personas parece estar sanas psicológicamente, aunque su impotencia sexual parezca a veces el resultado de un incesante dominio interior. En alguna parte de esas mentes late a veces una zona reprimida de alto voltaje, y donde existe tal presión suele presentarse con frecuencia un desequilibrio emocional latente.

¿Qué son las disfunciones sexuales masculinas?

La impotencia o disfunción eréctil es la incapacidad para mantener una erección suficiente para el coito y es la más destacada, aunque no la única, entre las disfunciones sexuales masculinas. Esa capacidad puede ser total para mantener una erección o una tendencia a mantener únicamente erecciones breves. Generalmente, la impotencia tiene una causa física,

como una enfermedad, lesión o efectos colaterales de medicamentos, aunque también puede ser de origen psicológico. Cualquier trastorno que disminuya el flujo de sangre en el pene puede causar impotencia.

DISFUNCIONES SEXUALES MASCULINAS.

Impotencia/disfunción eréctil: incapacidad de obtener o mantener una erección suficiente para realizar el coito.

Eyaculación precoz: Incapacidad de ejercer un control voluntario sobre el reflejo eyaculador.

Eyaculación retardada: Excesivo control involuntario del reflejo eyaculador.

Anorgasmia: Respuesta eyaculadora inhibida parcialmente: emisión de semen en forma de goteo, pero ausencias de sensaciones placenteras.

Dispareunia: Coito doloroso durante el mismo o después.

Anafrodisia: Inhibición persistente o difusa del deseo sexual.

Afortunadamente, la naturaleza nos ofrece una serie de activos que ayudarán a que estos síntomas que, en muchos casos, pueden afectar en un alto grado incluso a la vida cotidiana de quien los padecen, se atenúe e, incluso, en algunos casos, llegue a desaparecer.

¿La impotencia es la más destacada de las disfunciones sexuales masculinas?

Es la que más nos afecta psicológicamente, pero no es la única disfunción sexual.

Entre ellos se encuentra el curcúligo, que favorece la estimulación sexual; el Cnidium monnieri, una planta de origen chino cuyas semillas se han utilizado durante siglos para estimular la libido masculina, y que facilita la relajación de los tejidos de los cuerpos cavernosos, favoreciendo su actividad a la hora de la erección masculina; el wild yam o ñame silvestre, que tiene principios percusores de hormonas sexuales que intervienen en procesos relacionados con la estimulación sexual; el yin yang huo, o epimedium, también de origen chino, que estimula la vaso dilatación de los vasos sanguíneos que irrigan los tejidos del pene, propulsa el deseo sexual, mantiene la erección, mejora la libido masculina y restaura la vitalidad sexual; el ginseng, que, entre otras muchas acciones, facilita el flujo sanguíneo local, posee acción antiestrés y mejora la frecuencia y calidad de la erección; la L-arginina, un aminoácido que estimula la libido y favorece la potencia sexual; el zinc, que mejora la fertilidad masculina; la vitamina E, que aumenta la fertilidad y ayuda a restaurar la potencia masculina; por último, la diogesnina, que se obtiene de activos naturales, es precursora de la testosterona.

¿Qué son las disfunciones sexuales femeninas?

Se conocen como disfunciones sexuales femeninas aquellas alteraciones que afectan a las relaciones sexuales influyendo negativamente en cualquiera de las fases de la respuesta sexual femenina. Las disfunciones sexuales femeninas más frecuentes son la anafrodisia, que es la falta del deseo sexual; la dispareunia o coitalgia, que se refiere a las molestias que algunas mujeres pueden padecer durante el coito, abarcando desde la irritación vaginal postcoital hasta un profundo dolor; el vaginismo, que se refiere a la concentración involuntaria de los músculos que rodean la entrada a la vagina, dificultando o impidiendo la penetración; y la anorgasmia, que supone un bloqueo del componente orgásmico, pero no de la excitación.
Al igual que en el caso de las disfunciones masculinas, en el caso de las femeninas también tenemos disponibles en la naturaleza principios activos que pueden resultar de gran ayuda en la mayoría de los casos, disminuyendo los síntomas de esas alteraciones e incluso, en muchos casos, haciéndolos desaparecer.
Nos encontramos con la canela, que estimula la acción de las glándulas sexuales femeninas y es un gran energetizante físico y mental; el eleuterococo, que aumenta la resistencia del organismo, incrementando los mecanismos de defensa, aumentando el rendimiento físico y estimulando la función de las glándulas sexuales; la pimienta, que estimula la circulación; la vitamina A, que ayuda en el ciclo normal reproductivo femenino, y a que los cambios que se producen en las células y tejidos durante el desarrollo del feto evolucionen normalmente; por último la vitamina E, que es esencial para la reproducción normal en varias especies de mamíferos y para tratar trastornos de la menstruación, vaginitis y síntomas de la menopausia.

DISFUNCIONES SEXUALES FEMENINAS.
Anorgasmia: bloqueo del componente orgásmico, pero no de la excitación.
Vaginismo: contracción de los músculos del tercio inferior de la vagina.
Dispareumia: coito doloroso que abarca desde la irritación vaginal después del coito hasta un dolor profundo.
Anafrodisia: inhibición de la excitación en general por falta de sentimientos eróticos.

¿En estos casos se debe renunciar al sexo?

En la actualidad, veinte de cada cien personas del planeta confiesan tener problemas sexuales: sus relaciones íntimas no funcionan. Se trata de gente que, sencillamente, no encuentran placer en el sexo, tal como se les promete en la publicidad y en las películas. Pasan de erotismos no por cuestiones morales o éticas, sino porque ha dejado de interesarles y prefieren canalizar su energía hacia otros ámbitos, como conseguir más dinero al mes, hacer deporte, comprarse un coche mejor o ascender en la empresa. De hecho, esto afecta sobre todo a los obsesos del trabajo. A las personas muy estresadas y a los adictos al gimnasio, especialmente a los que toman esteroides, pues el exceso de ejercicio físico y la toma de anabolizantes son un cóctel letal para la sexualidad y las hormonas.

Por sorprendente que resulte, renunciar al sexo por falta de interés no es nada nuevo, siempre ha habido ascetas y cébiles a lo largo de la historia, pero casi siempre por motivos religiosos. Sin embargo, últimamente la cifra de quienes se ven abocados a una castidad no siempre elegida va in crescendo.

Muchas personas con ausencia de impulso sexual pueden tener necesidad de pareja, de convivir con alguien y, a veces, esta permanente falta de deseos eróticos puede causar problemas a la otra persona, que a lo mejor sí los tiene. Matrimonios sin sexo los ha habido siempre y, de hecho, muchos no pasan de ser una pareja romántica tradicional, con cercanía física pero sin connotaciones sexuales: a través de la charla, compartiendo sus miedos, ambiciones y secretos más personales, embarcándose en actividades lúdicas en común o compartiendo una gravosa hipoteca de por vida.

Está demostrado: el sexo es un instinto, y cuanto menos lo practicas, menos ganas tienes. Así que habrá que hacerse a la idea de que hay que eliminar los impulsos eróticos con la utilización de algunos productos naturales, igual que cuidamos nuestro colesterol o nuestras arrugas.

Para tener una buena sexualidad entre una pareja, tiene que coincidir varios aspectos importantes en ellos. Lo primero que debemos saber es que en el sexo participan:

Mente: que la persona con la que vas a compartir el sexo en tu mente esté como un cuerpo atractivo que deseas, es el deseo el que hace que la mente atraiga a la otra persona y por esa razón tiene que ser la mente la primera en entrar en contacto.

Corazón: cuando una persona es deseada, pasa ‘por nuestro ardor, es decir, por el fuego que nuestro corazón emprende para querer que esa persona comparta nuestro placer y nuestro amor inclusive; por eso nuestro corazón

se vuelve fuego y arde de impaciencia hasta el punto de la culminación del acto sexual.

Órganos genitales: los órganos genitales tienen que entrar en erección para que el miembro viril en el hombre se ponga en condiciones de poder penetrar la vagina de la mujer y a la vez la mujer, tiene que segregar el líquido uterino para que a la penetración exista ese fluido que hace que ambos se puedan mover perfectamente en el acto sexual.

El hombre debe no tener prisa por acabar el coito, y la mujer relajarse y disfrutar del mismo llegando cuantas veces sea de su agrado al mismo, después cuando ambos están llenos y satisfechos es cuando el hombre debe llegar al coito, y de esta forma difícilmente no queden ambos satisfechos y llenos de placer.

EL CAMBIO CLIMÁTICO EN LA SALUD

¿En qué forma afecta el cambio climático a nuestra salud?

Se conoce como cambio climático a una modificación en el clima promedio que se presenta en una región a partir de las características de esa zona climática y del nivel de variabilidad de ellas. Estas alteraciones en los patrones climáticos se ha producido desde siempre a lo largo de la historia, pero lo que es incuestionable es la repercusión de la acción humana sobre estos cambios del sistema climático en los últimos tiempos y la indudable influencia que esos cambios van a tener sobre la salud humana.

La comunidad científica es unánime en contestar el hecho de que el sistema natural responsable del calentamiento de la Tierra, conocido como efecto invernadero, ha aumentado debido a la emisión de sustancias conocidas como gases de invernadero. Según el grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), las pruebas científicas de que el calentamiento observado en los últimos años es atribuible a las actividades humanas son incuestionables. Fundamentalmente, debido al incremento de la concentración atmosférica de gases que atrapan la energía, el principal de ellos el dióxido de carbono (CO2), procedente, mayoritariamente, de la combustión de combustibles fósiles y la quema de bosques.

A nivel medioambiental, el impacto sobre el entorno es incuestionable, como se encarga de poner de relieve José Abel Flores, Catedrático y profesor de Paleontología de la Universidad de Salamanca, y miembro del comité científico español para la investigación de la Antártica. La

variabilidad de parámetros físicos, siendo entre ellos descompensación de temperatura media la más destacable, determinaría cambios en la humedad relativa, variación de las precipitaciones, lo que a su vez afecta tanto a la flora como a la fauna, con lo que se modifica drásticamente el ecosistema existente en un entorno concreto. Estas variaciones dan lugar a un cambio, más o menos drástico, en el mismo ambiente humano, tanto desde la perspectiva biológica como la social, indica. Algo que afectaría de manera más acusada a los países más septentrionales, entre ellos el nuestro, por situarse en el sur del continente europeo.

¿Cuáles son las repercusiones generales?

La relación resistente en el clima y la salud se conoce desde siempre. Lo que los expertos, actualmente, se afanan en tratar de desvelar es el alcance que los cambios que a nivel climático se auguran puede entrañar en la salud humana. En uno de sus informes de evaluación, el IPCC afirma que el cambio climático puede afectar a la salud tanto directamente, a causas de temperaturas demasiado altas o bajas, pérdida de vidas y lesiones en inundaciones y tormentas, como indirectamente, alterando el alcance de los vectores de enfermedades, como los mosquitos, y de los patógenos transmitidos por el agua, así como la calidad del agua, la del aire y la calidad y disponibilidad de los alimentos.

A nivel general, según la Organización Mundial de la Salud, un cambio en las condiciones climáticas puede tener tres tipos de repercusiones en la salud:

Más o menos directas, causadas en general por fenómenos metereológicos extremos.

Consecuencias para la salud de diversos procesos de cambio ambiental y perturbación ecológica.

Consecuencias traumáticas, infecciosas, nutricionales y psicológicas, entre otras, producidas en poblaciones desmoralizadas y desplazadas a raíz de perturbaciones económicas, degradaciones ambientales y situaciones conflictivas originadas por el cambio climático.

Una consecuencia ciertamente paradójica será el desplazamiento de ciertas enfermedades, hoy en día confinadas a países subdesarrollados, a otras latitudes. Un caso llamativo, previsible en caso de mantenerse un incremento progresivo de las temperaturas, sería la modificación de los límites de enfermedades hoy desconocidas en ciertas latitudes, o especies que pudieran transmitir alguna de esas enfermedades, como la malaria, de modo que podrían producirse en regiones que hoy aparecen bajo control. A

esto habría que añadir efectos derivados de la intensificación de factores como incremento de la temperatura media, o, en su caso, ampliación del gradiente entre temperaturas máximas y mínimas, pérdida de humedad relativa, etc., que en lugares donde no es la situación habitual, podría causas graves problemas, apunta José Abel Flores.

¿Qué repercusiones particulares tendríamos?

A nivel más particular, las situaciones más comunes que pueden afectar a la salud son:

Enfermedades producidas por temperaturas extremas. Se prevé que hacia 2050 las olas de calor se den cada 5 o 6 años, con un aumento consiguiente de la mortalidad debida a enfermedades cardiovasculares, cerebro-vasculares y respiratorias, siendo este efecto aún mayor en las zonas urbanas.

Daños por inundaciones y sequías, especialmente en países en vías de desarrollo. En el caso de las primeras, su impacto sobre la salud incluye la aparición de lesiones físicas, síndromes diarreicos, enfermedades respiratorias e incluso psiquiátricas, como ansiedad y depresión. En el caso de las sequías, su impacto se puede manifestar sobre la producción alimentaría y la higiene.

Polución del aire. El impacto de los agentes contaminantes parece más intenso en verano o en épocas de temperaturas más altas. Asimismo, el cambio climático afecta al riesgo de incendios forestales, lo cual puede aumentar el peligro de enfermedades respiratorias, como se observó en 1998 con la ola de incendios de Florida, que produjo un incremento de las visitas de urgencias médicas por asma, bronquitis y dolor torácico.

Incremento de la concentración de alérgenos, debido a los inviernos templados que provocan un inicio más rápido de la polinización. El cambio climático puede aumentar la incidencia de rinitis alérgica y la intensidad y duración de los síntomas.

Incremento de las enfermedades infecciosas. Los cambios en la temperatura, humedad, pluviosidad y el aumento de los niveles marinos pueden incidir en la aparición de enfermedades infecciosas. Mosquitos, garrapatas y pulgas son sensibles a los pequeños cambios de temperatura y humedad. La malaria, por ejemplo, puede resurgir en forma de brotes epidémicos localizados en zonas en las que se encontraba eliminada. Asimismo, se han producido brotes epidémicos de ciertos virus que producen encefalitis tras periodos de sequía, en el medio-oeste de Estados Unidos y en el este de Europa.

Aumento de las enfermedades relacionadas con el agua. Si el aumento de las inundaciones en los meses de invierno en algunas regiones del mundo

se acompaña de épocas de sequía más largas en verano, puede producirse una duplicación del riesgo de enfermedades relacionadas con el agua.
A nivel del organismo, uno de los principales "paganos" del cambio climático es el sistema inmune. Según la Dra. Paloma Gómez, especialista en Medicina Biológica, nuestro sistema inmune no está preparada para estos cambios tan repentinos. Durante los últimos decenios ha ido aumentando en todo el mundo el número de personas sensibles a los diversos alergenos. En los países del primer mundo, se ha verificado un alarmante incremento en el número de personas afectadas por reacciones alérgicas de todo tipo. Las reacciones alérgicas empiezan a definirse como enfermedades inherentes al mundo civilizado.

¿Qué solución podría tener esto?

Ante una situación como la que parece avecinarse, la pregunta que todos nos hacemos es si aún estamos a tiempo de poner soluciones. No lo tiene muy claro José Abel Flores. La inercia del cambio climático, en particular los agentes que pueden estar provocándolo, como el incremento de gases de efecto invernadero, hace que una vez iniciado el proceso, su mitigación, por no hablar de su detención, sea un proceso de muy difícil corrección. La única forma de hacerlo sería a través del desarrollo de estrategias por parte de los gobiernos que contribuyan a combatir con suficiente antelación sus efectos, apunta, si bien deja un margen de esperanza. El ser humano se ha sobrepuesto a cambios ambientales importantes, si bien es cierto que en otras ocasiones han determinado la desaparición de ciertas culturas. Habrá que confiar en que la sociedad reaccione, primeramente para evitar el progreso del proceso, y en segundo lugar, dotándose de tecnología que permita afrontar esas variaciones manteniendo un modelo próximo al que conocemos, concluye.
Más optimistas se muestran desde la Fundación Natura, ONG española dedicada a la protección, mejora y restauración de los ecosistemas naturales. Desde su Área de Comunicación y Marketing, José Luis Gómez nos señala la importancia de la acción individual. A nivel personal, podemos tomar muchísimas medidas, teniendo en cuenta que las emisiones que generamos con nuestra actividad diaria tienen que ver con el consumo de energía y combustibles. Si tenemos claro que cada vez que cogemos el coche o consumimos electricidad o calefacción producimos emisiones que calientan el planeta, sabremos cómo reducir nuestro impacto en el clima. Hay que consumir menos, ser más eficientes energéticamente, reciclar y

utilizar más el transporte público, la bicicleta y caminar, por ejemplo, afirma.

Por todo lo que estamos exponiendo y todo lo que se está estudiando científicamente sobre el cambio climático, se ve claramente que poco arreglo tiene, por ello ahora más que nunca tenemos todos que concienciarnos para poner nuestro grano de arena constructivo de lo contrario tendremos que pagar las consecuencias degenerativas con nuestra propia salud.

No se puede olvidar que el primer alimento de nuestro cuerpo es el oxígeno, y si lo contaminamos aún más, no serán previsibles sus consecuencias

LOS LÍPIDOS

¿Qué efecto tienen los lípidos en nuestro organismo?

Con el término de lípidos se hace referencia a un grupo muy diverso de moléculas. En su gran mayoría pertenecen a la familia de los triglicéridos, formados por una molécula de glicerol a la que están unidos tres ácidos grasos de cadena más o menos larga y mayor o menor número de instauraciones. Las conocidas como grasas saturadas, consumidas en exceso, algo que es muy común actualmente en España, representan un serio peligro para la salud.

El termino lípidos comprende grasas, aceites, ceras, compuestos complejos como fosfátidos y cerebrósidos, ésteres del esterol y terpenos. Su propiedad común es su solubilidad en agua y la solubilidad en solventes no polares. Muchos de ellos presentan ácidos grasos en su estructura.

Es frecuente que se utilicen de forma indistinta los términos aceite y grasa, pero, ¿existe alguna diferencia? En realidad, no. Se suele utilizar uno u otro término según haga referencia a una sustancia líquida (en este caso se utiliza aceite), o una sustancia más bien sólida (grasa), pero lo cierto es que se trata de una misma sustancia.

¿Qué función tienen los lípidos?

Son varias las funciones que pueden desempeñar los lípidos, entre ellas:

Como ya se ha señalado, constituyen la forma de almacenamiento de energía en el organismo humano, aportándola igualmente en caso de necesidad, si bien de una forma menos limpia que los carbohidratos.

Aportan más del doble de energía que los azúcares, 9 Kilocalorías / gramo frente a 4 Kilocalorías / gramo.
Son imprescindibles para vehiculizar las vitaminas liposolubles, facilitando su absorción.
Sirven como materia aislante y de relleno de algunos órganos internos.
Forman parte de las membranas celulares, los fosfolípidos y los esteroles, y de las vainas que envuelven los nervios.
La gran mayoría de los lípidos pertenecen al grupo de los triglicéridos, el principal tipo de grasa transportado por el organismo.
Se liberan a la sangre después de comer, con el fin de ser transformados en energía o ser almacenados y convertidos en ella cuando sea necesario.

¿Qué son los ácidos grasos?

Los ácidos grasos pueden presentarse saturados, monoinsaturados o polinsaturados. Los primeros presentan el inconveniente de que, en determinadas ocasiones, pueden acumularse y formar placas en el interior de las arterias, lo que se conoce como arteriosclerosis, por lo que debe moderarse el consumo de alimentos ricos en este tipo de lípidos. También es conocido que los ácidos grasos saturados aumentan los lípidos en el plasma y que, por el contrario, los polinsaturados lo disminuyen.
Pese a ello, estos últimos han de ser ingeridos en su justa medida ya que, ingeridos en exceso, pueden ser peligrosos; además, al freír, los ácidos grasos polinsaturados son reactivos, generándose aldehídos tóxicos que favorecen las enfermedades cardiovasculares. Para subsanarlo, se suelen enriquecer los aceites con vitamina E o antioxidantes sintéticos.
¿Dónde encontramos también otros tipos de lípidos?
Junto a los triglicéridos existen otros tipos de lípidos:
Carne semigrasa (cerdo) 25%
pescado azul (atún) 13%
Pescado Magro (merluza) 2%
Huevos 12%
Leche 4%
Hortalizas 0,3%
Frutas 0.2%
Cereales 1,5%
Aceites 99%
Frutos secos (cacahuetes) 49%
Fosfolípidos: esteres de glicerol, ácidos grasos y fosfato. Forman parte de las membranas de las células.

Lípidos que no contienen glicerol: esfingolípidos, alcoholes, ceras, terpenos y esteroides.
Lípidos combinados con otros compuestos; glucolípidos y glucoproteínas.
Lípidos sintéticos.
El colesterol es un esterol presente de forma excesiva en grasas de origen animal. Sus altos niveles en sangre están correlacionados con la aparición de cardiopatías, de ahí el riesgo que presenta. No obstante, es bastante difícil controlarlo dietéticamente, ya que existe un control endógeno de los niveles de éste en sangre o, lo que es lo mismo, una importante influencia de los factores hereditarios sobre la presencia en sangre.
De modo general, se puede afirmar que con una dieta adecuada tan solo se podrán reducir los niveles de colesterol en sangre en un porcentaje no demasiado alto, por lo que serán necesarias otras medidas indicadas por el médico particular, en casos de niveles muy altos de colesterol que precisen ser disminuidos.
Normalmente, se recomienda ingerir un 30% de la energía diaria en forma de grasa y no más. La dieta deberá ser rica en ácidos grasos polinsaturados, como el pescado azul, y monoinsaturados, como el aceite de oliva, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas, como la mantequilla, la pastelería y la bollería industrial o la grasa de la carne.
Alimentos ricos en colesterol.

Yema de huevo	1.480 mg/100g
Huevo de gallina	500 “ “
Caviar	310 “ “
Hígado de pollo	300 “ “
Mayonesa	260 “ “
Patés	255 “ “
Mantequilla	230 “ “
Langostinos	150 “ “
Nata	140 “ “.

Cómo he comentado el cuerpo necesita aproximadamente un 30% de grasas poliinsaturadas o monoinsaturadas de la cantidad total de los alimentos que ingerimos cada día, lo que no debemos hacer nunca es ingerir cualquier tipo de grasa por aquello de que el organismo las necesita, eso no es correcto y se termina pagando con exceso de colesterol y por último con arteriosclerosis, por lo que hay que desechar las grasas saturadas.
Quiero exponer algo que es fácil caer en su trampa. Todos pensamos cuando leemos en una etiqueta de un producto en los ingredientes lo de grasa vegetal, que ésta grasa es buena, es decir que es poliinsaturada, la

verdad es otra, en un gran número de casos, la llamada en las etiquetas grasas vegetal es grasa de coco o palmito que son grasas vegetales, pero que son aún mucho más saturadas que las de las carnes, por ello si leemos en una etiqueta sólo grasa vegetal, tendremos que saber que es grasa vegetal pero muy saturada, sin embargo si nos especifica lo de grasa vegetal de girasol, de maíz, de oliva, etc. Si es una grasa monoinsaturada que es auténtica grasa que le viene bien al organismo dado a su alto contenido de omegas 6 especialmente.

PROPIEDADES DE LAS JUDÍAS

¿Son buenas las judías en todas sus variedades?

Las Judías (phaseolus vulgaris), en sus diferentes variedades, es una planta que se cultiva en todo el mundo. Es conocida por muy diferentes nombres, alubia, judía, haba, fríjol o habichuela, que denominan sus semillas comestibles. Presente en nuestra mesa desde hace siglos, también posee importante propiedades medicinales y terapéuticas.

Las Phaseolus vulgaris es una planta originaria de América. Se han encontrado restos arqueológicos de esta especie de cerca de 9.000 años de antigüedad en zonas del continente americano, en concreto del norte de Argentina, en las que existieron asentamientos humanos. No obstante, su cultivo se inició cuatro milenios más tarde, siendo considerado como uno de los más antiguos de América. Los indígenas americanos, a consecuencia de los diferentes climas, suelos y modo de empleo, seleccionaron distintas especies del género Phaseolus, dando lugar a una amplia gama de estructuras, colores y sabores.

Su distribución como alimento se extendió muy pronto en América; así lo atestigua su presencia en el sureste de los actuales Estados Unidos hace 1.500 años o en Panamá hace 1.600. De su importancia, ofrece clara muestra el hecho de que en los mercados mexicanos, en la época prehispánica, los puestos donde se exhibían los granos de fríjol contaban con una ubicación específica, y, asimismo, el que formaran parte de los tributos que anualmente se otorgaban a los aztecas.

La semilla de fríjol llegó a Europa en el siglo XVI, en los viajes posteriores de Colón. Un aspecto importante que influyó en su popularización fue una sequía que se produjo en ese mismo siglo, y que dejó sin maíz a la población, siendo estas legumbres la salvación. No obstante, en nuestro país su cultivo comenzó con posterioridad; en

concreto, en algunas zonas como Cataluña se data bien entrado el siglo XVIII.

¿Cómo nos la describiría y cómo es su floración?

Existen diferentes variedades botánicas que, a parte de la diferencia en cuanto a la forma y color de la habichuela, presenta también diferencias en cuanto al desarrollo y crecimiento de la planta, si bien no muy marcadas.
Se trata de una planta que no resiste el frío ni las heladas, por lo que para su cultivo es conveniente esperar a que éstas pasen. En concreto, suelen plantarse a mediados de primavera. Florecen a partir del mes de Mayo, cuando surgen unas pequeñas florerillas amarillas o blanquecinas.
La recolección de las vainas se llevará a cabo antes que termine su maduración, para evitar que la vaina se abra y se caigan las semillas. La vaina es de forma alargada, con los extremos acabados en punta; en su interior, se encuentran las semillas, aplastadas, de forma arriñonada y en un número variable.
Una peculiaridad de los tallos de las judías es que, al encontrar una pértiga que las sustente, se enrollan en ella, girando siempre hacia la izquierda.

¿Qué acciones tienen?

La utilización con finalidad medicinal de la Phaseolus vulgaris se documenta en obras escritas del siglo XVI, tales como la Historia Plantarum Novae Hipaniae, donde se incluye el uso del fríjol acoyote, cuyo jugo se utilizaba para desinflamar los ojos y sus raíces como purgante y desparasitador.
En cuanto a sus aplicaciones en el campo medicinal, la más destacada es como diurética y adelgazante.
Sus propiedades diuréticas emanan de su contenido en arginina, un aminoácido con propiedades que hacen aumentar el volumen de la orina diariamente eliminado.
Especialmente reseñables son las glucoquininas presentes en su composición, dentro de las que destaca la faseolamina, un enzima que, por su contenido en sales minerales, es especialmente apropiado en casos de retención de líquidos u orina escasa, jugando a su favor el hecho de carecer de los indeseables efectos que pueden producir los diuréticos químicos, tales como la pérdida de potasio.
Otra de las virtudes terapéuticas de la faseolamina es su capacidad para inhibir la a-amilasa, la mayor enzima para la digestión de los

carbohidratos, impidiendo por lo tanto, la absorción de los mismos, por lo que además tiene buenos efectos para los diabéticos para que no se acumule gran cantidad de glucosa en el torrente sanguíneo.
Como consecuencia de lo expuesto anteriormente, se empezarán a utilizar las grasas acumuladas en el organismo, lo que redunda en su acción adelgazante y reductora.
El gran contenido de flavonoides y fibras (celulosa y poluisacéridos) de la Phaseolus vulgaris ralentiza la absorción de los glúcidos y regula la secreción de insulina. Esta hormona responsable del almacenamiento de las grasas en las células adiposas y, por tanto, del incremento del peso. A partir de estos hechos, se han realizado ensayos clínicos que han demostrado su eficacia en el tratamiento de la obesidad.
También se ha constatado su eficacia en el tratamiento complementario de la diabetes, algo que se documenta en base a su contenido en sales de cromo (Physician´s Desk Referente, 1995) y, lógicamente, como antes se ha señalado, a su capacidad para regular la insulina.
Las variedades cuyas semillas son ricas en isoflavonoides, especialmente genisteína, tales como el fríjol negro, puede poseer propiedades antitumorales, como le son de hecho atribuidas por diversos estudios al fríjol de soja (Glycine soja). Aquél, además, presenta la ventaja respecto a éste de un menor contenido en grasa, y de que puede controlar el colesterol gracias a su relación grasa/proteína.
Asimismo, los flavonoides y especialmente los isoflavonoides también presentes en la Phaseolus vulgaris poseen diversas acciones sobre la salus, entre ellas la mejora de la resistencia capilar, la inhibición de la inflamación y su capacidad para atrapar los radicales libres.
Una vez más podemos observar que un alimento como es el caso de las legumbres especialmente las judías normales en sus diversas facetas y así mismo las de soja, son capaces de tratar enfermedades degenerativas además de otras como la diabetes o la obesidad y que decir de la capacidad que tienen para regular el tracto urinario.
Este es el motivo que me lleva a decir que la alimentación es el primer medicamento que tenemos que ingerir, porque no sólo nos da la fuerza energética para la vida, sino que además en muchos casos sus nutrientes se comportan mucho más eficaces que los medicamentos. Por ello, siempre insisto en que hay que nutrirse, deberíamos todos conocer las propiedades nutrientes de todo lo que comemos y así cuando estuviésemos enfermos, sabríamos que alimentos nos interesaban comer con más frecuencia.
Por esta y otras muchas razones, es por lo que la dieta mediterránea se ha ganado el prestigio importante que tiene en el mundo entero; y nosotros los

mediterráneos estamos perdiendo las costumbres de nuestra rica alimentación en detrito de esas comidas rápidas (llamadas basura) que tanto se están imponiendo en nuestra forma de comer. Hay que educar a nuestros hijos sobre una alimentación mediterránea y no sobre este tipo de comidas rápidas que además carecen de nutrientes y les sobran tóxicos que producen cantidad de radicales libres; por ello no hay que perder nuestro tesoro alimentario.

PIERNAS PESADAS

¿Por qué ahora al final del verano tengo las piernas pesadas?

Con cada cambio de estación asistimos a variaciones en las condiciones atmosféricas, pero también podemos observar que aparecen nuevas alteraciones que siempre suelen acompañarlas. En este caso, y con la temperaturas muy altas, hablaremos de las denominadas piernas pesadas o cansadas, o si se prefiere, de la insuficiencia venosa, en este caso, estacional o transitoria.
Una insuficiencia venosa es la incapacidad que tienen las válvulas vonosas para mantener el flujo de la sangre, por lo que se produce un estacionamiento de la misma en estos vasos circulatorios. Es una alteración que puede afectar a ambos sexos; sin embargo, es la mujer quien sufre más este tipo de procesos. Las causas son múltiples: sedentarismo, falta de ejercicio, disminución de la tonicidad de la pared vascular, carencia de algunas sales minerales, embarazo, calor, mantenerse de pie durante largos espacios de tiempo, errores dietéticos, etc. La importancia y gravedad de esta patología quedan determinadas por las diferentes complicaciones que pueden presentar: varices, flebitis, infecciones, etc.

¿Cómo se manifiestan las molestias?

Las molestias, que en estas épocas del año en las que el calor hace acto de presencia afectan a muchas personas, mujeres principalmente, suelen manifestarse con éxtasis sanguínea (lentitud o estacionamiento de la sangre), dilatación, inflamación más o menos molesta de las venas, sensación de pesadez, hormigueo, purito y dolor, también más o menos acusado en consonancia con la cronicidad del caso; suele mejorar transitoriamente con aplicación de frío, manteniendo las piernas elevadas y con masajes suaves. Puede acompañarse, igualmente, de alteraciones del sueño e irritabilidad por falta de descanso, pues son muchas las personas

que tienen que levantarse de la cama y pasear para calmar la molesta sensación de sus piernas.

La terapéutica natural ofrece un amplio abanico de posibilidades desde distintos puntos de vista: fitoterapia, homeopatía, biosales, organoterapia, etc., que tratan tanto la alteración como quien la sufre.

Entre las sales de Schussler, la más destacada por dar fortaleza a la pared vascular es Calcium Fluoratum, que este tipificada con el número 1, y evita la laxitud de los tejidos, es muy útil en varices y hemorroides, y evita la dilatación del tejido venoso.

En fitoterapia encontramos plantas como Silbum marianum (cardo mariano), que facilita la circulación venosa; Chysannthellum americanum (crisantemo), rico en flavonoides y con acción vitaminica P; hamamelis viginiana (hamamelis), gran planta flevotónica y hemostática, con gran actividad en las varices dolorosas; Polygonum hidropiper (pimienta de agua), de características flevotónicas iguales al castaño de Indias; Vitis vinifera (vid roja), de actividad vitamínica P, muy válida para la fragilidad capilar, las varices y las molestias circulatorias; Ruscus acaleautuis (rusco), de acción flevotónica, que elimina edemas.

A nuestro alcance encontramos un preparado que reúne en su formulación las principales plantas y elementos de los que ya hemos hablado; nos referimos a Linfarm de Dr. Reckeweg-España, una presentación indicada como tónico circulatorio y linfático, recordemos que el estasis circulatorio suele acompañarse del linfático, que contiene cardo mariano, castaño de Indias, meliloto, escrofularia, papaína, calcium fluoratum y rutina, principio activo con tropismo capilar. Si deseamos un resultado aún mejor, combinaremos esta fórmula con otro preparado con finalidad tónica circulatoria, Varigor, cuyo principio activo es la sumidad florida de Crataegus axyacantha (espino blanco), que, al tonificar el corazón, permitirá un mejor impulso sanguíneo.

¿Nos podría exponer los tratamientos homeopáticos?

Contemplaremos dos puntos de vista diferentes en relación al tratamiento homeopático: el uso de remedios clásicos y las posibilidades de formulación de los mismos. Ambas posturas tienen en común el empleo de los mismos medicamentos homeopáticos, unos dados de maneraunitaria o junto al remedio de fondo del paciente; los otros en combinación, junto al medicamento de terreno o no, lo que dependerá de quien los parctique y cómo se quiera abordar el caso, si de manera sintomática o de modo global.

Los grandes policrestos homeopáticos como Lycopodium, Sepia, Lachesis, Pulsatilla o Calcarea fluorica, junto con otros sería muy extenso enumerar, contemplan en su materia médica la posibilidad de la insuficiencia venosa, así que serán empleados como remedio del terreno del paciente. A éstos se les puede añadir la acción puntural de remedios como Árnica, con tropismo capilar, cuando se presenta sensación de magulladura o dolor al tacto; Vipera Redii, cuando puede existir edema inflamatorio, equimosis, inflamación y dilatación dolorosa con sensación de estallido en las venas, y mejoría con las piernas elevadas; Hemamelis virginica, cuando hay congestión venosa pasiva, varicosidades, inflamación y dolor de las venas, y empeoramiento con el calor; Fluoricum acidum, cuando las varices de las piernas presentan prurito y sensación de quemadura, así como empeoramiento con el calor; Aesculus hippocastanum, en casos de plétora venosa. Otros remedios son Secale cornutum, Tarántula, Tabacum, Vipera Verus, etc.

Entre los remedios compuestos nos encontramos con las siguientes formulaciones (en este caso del laboratorio Reckeweg: R 42 Haemovenin, entre cuyos componentes se encuentran Aesculus, Carduus marianuns, Hamamelis, Pulsatilla, Secale cornutum y Vipera berus; R 63 Engangitin, que contiene Cuprum aceticum, Secales cornutum y Tabacum, y es muy indicado en afecciones vasculares de los pies y de las manos; R 55 Rutavine, cuyos componentes (Árnica, Caléndula, Hamamelis, Ruta, etc.) permiten una indicación para los problemas vasculares, además de para su indicación recomendada; otro remedio compuesto a considerar es R13 Prohämorrhin, sobre todo pos su contenido en Aesculus, Hamamelis, Collinsonia canadensis, Lycopodium o Nux vomica, que permiten una acción sinérgica para solucionar problemas de insuficiencia venosa.

Con la homeopatía se pueden hacer muchas combinaciones importantes y muy interesantes para ayudar y corregir los problemas del paciente; las mezclas deben ser dirigidas por el médico especialista según las necesidades del paciente, no sólo es tratar una insuficiencia venosa, sino a la vez todo el cuadro que arrastre el paciente, es por esta razón, que la medicación homeopática debe ser dirigida por el médico.

La homeopatía, está dando buenísimos resultados en este tipo de patologías, por lo que es uno de los remedios naturales a tener en cuenta a la hora de tratar este tipo de problemas venosos y circulatorios, sin olvidar que siempre vamos a tener en cuenta el sistema linfático si realmente queremos solucionar el problema.

Por otra parte, no hay que olvidarse de la alimentación, la nutrición es primordial, ya hemos considerado que algunas insuficiencias venosas es

por culta de carencias minerales, de ahí, la necesidad de una alimentación adecuada y nutricional para ayudar a la vez a corregir lo antes posible el problema circulatorio y venoso.
Recordemos, que con el calor excesivo, siempre se van a tener más problemas circulatorios que en otra época del año.

TRATAMIENTO DE FIN DE VERANO

¿En esta época del año necesitamos un tratamiento especial?

El verano es la estación de crecimiento y maduración de la naturaleza y también la época del año en la que, aprovechando la luz solar y las agradables temperaturas, dedicamos más tiempo a las actividades al aire libre, los deportes, el recreo en el agua, las excursiones en el campo o el descanso en la playa. Pero la Interestación es el final de esa culminación y también es el principio de una nueva época de cambio, que no por ello debemos dejar las actividades lúdicas en el tiempo que nos quede libre.
Para poder disfrutar al máximo, debemos asegurarnos de obtener en esta época una preparación adecuada para seguir beneficiándonos de la abundante energía solar.
El elemento fuego, que en la teoría china de los cinco elementos caracteriza la energía que rigel corazón y el intestino delgado. Así como la Interestación caracteriza el bazo-páncreas y el estómago.
El corazón es el regulador de la circulación de la sangre, mueve la sangre que lleva el oxígeno y los nutrientes al resto del cuerpo. El bazo-páncreas se encarga de recoger los desechos tóxicos que la sangre elimina y desecharlos pero también se encarga del sistema inmunitario y de la hormona insulínica que es la que regula la glucosa en la sangre, y además tiene a su cargo el estómago con todo lo que es el potencial diario de las digestiones en todos sus aspectos.
La buena o mala circulación se refleja en la temperatura de las manos y de los pies. Si están calientes, suelen indicar un óptimo funcionamiento del corazón y una buena función circulatoria, mientras que las manos y los pies fríos pueden ser indicio de circulación débil o tensión arterial descompensada. El calor, el nerviosismo y el estrés pueden crear una dilatación de los vasos sanguíneos en los tobillos y rodillas, provocando problemas de hinchazón y pesadez de piernas. Cuando llega el final del varano el cambio de todo el sistema circulatorio debe normalizarse y es de ahí cuando se nos viene encima los problemas que retroceso, por eso, se dice que el verano, en cuanto a problemas de enfermedades suele ser el

mes de Agosto y lo que muchos desconocen es que a partir de la última semana de este mes entramos en la Interestación y ese cambio es necesario y se procesa automáticamente, por eso se siente grandes cambios que a veces no sabemos a que acoplarlos.

Por su parte, el intestino delgado absorbe los nutrientes y los envía directamente al torrente sanguíneo. El funcionamiento apropiado del intestino delgado constituye la clave de nuestra alimentación porque la mayoría de los nutrientes se asimilan a este nivel; pero también en este final de verano y principio del otoño, nos encontramos con ese cambio ralentizador de los niveles digestivos nutrientes, donde al mandar a la sangre los mismos nos encontramos que a ser más lentas sus funciones el caudal de glucosa suele producir una curva más elevada de glucosa y es un tiempo para evitar en lo posible alimentos con exceso de azúcares y también de hidratos de carbono, ya que éstos se terminan convirtiendo en glucosa.

A nivel externo, un bloqueo del elemento fuego puede provocar un aumento de la circulación periférica, así como la transpiración, ocasionando una pérdida abundante de agua y sales minerales, lo que a su vez causa deshidratación y desmineralización del tejido.

Hablando del fin de verano y la circulación; se hace obligatorio recomendar como tratamiento interno la combinación de las mejores plantas de acción vaso reguladora que componen las siguientes tisanas:

Arándano rojo.

Sanguinaria.

Rusco.

Una infusión antes de las comidas principales.

Eucalipto.

Romero.

Menta poleo.

Una infusión después de las comidas principales.

Es época también de empezar a preparar nuestro sistema inmunitario que bien lo podemos hacer con:

Equinàcea, Ginseng y ajo, todo junto (en cápsulas) tomar cada día 2 después de las tres comidas principales.

¿Qué objetivo tiene este tratamiento?

Este tratamiento integral tiene el objetivo de preparar el organismo para la nueva estación de Otoño que se nos viene encima con mucha rapidez, siempre se ha dicho que existen dos épocas en el año muy fuertes en su

cambio que son: primavera y otoño, pues esta última que es la que tenemos a la vuelta de la esquina, debemos prepararla con mucha atención si queremos pasar por el otoño con buena salud.
El final del verano también es ese momento donde se suele tener la piel más tostada y a veces quemada, por la exposición solar que se hace en exceso; para ello hay que exfoliarla e hidratarla para mantener el bronceado óptimo y duradero. A la vez, trabajar la circulación arterial dado elasticidad a los vasos sanguíneos para afrontar sin sobresaltos las elevadas temperaturas de fin de verano, y evitar la pérdida de agua con una excesiva transpiración. La armonización cromática y el efecto aromaterapéutico de ciertos productos naturales son la clave.
Crema de caléndula, para ayudar a refrescar la piel y hacerla hidratar con menos riesgo; aplicársela 2 o 3 veces al día en las zonas más soleadas es importante. También debemos ayudar desde dentro y para ello, nada como los betacarotenos, en forma de cápsulas o perlas y se deben tomar unas 30.000 UI (unidades internacionales) día, para mantener ese bronceado que a todos nos gusta tanto.
Como en cada temporada, los consejos estacionales incluidos en este tratamiento nos ayuda a prepararnos para disfrutar plenamente de la estación entrante; en esta ocasión, junto con el tratamiento facial y si se quiere corporal en cabina, la cura a base de tomate, (dado su alto contenido en betacaroteno y en antioxidantes), además de desintoxicante y energetizante, nos permite efectuar una completa depuración del organismo consiguiendo incluso bajar algún kilo de los que casi siempre se cogen de más en verano.
Además de destacar al tomate por su contenido en licopeno, un carotenoide que actúa como antioxidante protegiendo las células de las alteraciones que derivan del estrés oxidativo, es decir, la acción nociva de los radicales libres, el tomate es un alimento que contiene una variedad de nutrientes esenciales para el organismo beneficiosos para la salud. Es rico en vitaminas A y C que nos ayudan a protegernos de los rayos solares en exceso y también a preparar nuestro organismo para subir sus defensas de cara al otoño.
Es sabido por todos que la vitamina A desempeña una función fundamental en el mantenimiento de la piel, las mucosas y la vista. La vitamina C tiene un importante papel en la formación de colágeno entre otras, sustancia que cohesiona las células de los tejidos y la piel. El gran contenido en oligoelementos ayuda a desintoxicar, ya que actúa como diurético y estimulan la vitalidad de todo el organismo. También contiene bioflavonoides y glutatión, un antioxidante celular que ayuda a depurar los

productos tóxicos e impide la acumulación de materiales pesados, como el plomo.
La presencia de esta sustancia hace que el tomate se recomiende en mucha dietas de adelgazamiento y degenerativas, que requieren una depuración previa.
El tomate pertenece a un período de calor, el verano, y es el momento ideal para consumirlo, así como en el final del verano es interesante aumentar su consumo; en otras épocas, los valores y las virtudes nutritivas no son las mismas, por lo tanto, no desperdiciemos la oportunidad de consumirlo en el momento de su pleno potencial.
Podemos hacer una cura desintoxicante con el tomate durante 3 días; efectuaremos esa cura comiendo principalmente tomate en el desayuno, comida y cena, además de picarlo entre horas.
Condimentos admitidos: especias, aceite de oliva, limón, etc.
Modos de preparación: crudo, frito, cocido, en salsas, en zumo o en gazpacho, que es la forma más común en nuestro país y muy en especial en Andalucía.
Se recomienda beber al menos 1,5 litros de agua para activar la diuresis y obtener el máximo efecto depurativo.

PREGUNTAS SOBRE UN BEBÉ

¿Tu hijo es excesivamente nervioso, le cuesta conciliar el sueño o se despierta varias veces durante la noche?

Dale la ración diaria de cereales para cenar. Los cereales tienen considerable efecto relajante, sobre todo la avena.
La lechuga también tiene efecto sedante. Puedes introducirla en su dieta a partir de los dos años, pero la infusión de cocimiento de hojas de lechuga se lo puedes dar en el biberón desde que nace.
Evita las naranjas y el limón por la noche ya que son frutas estimulantes, sin embargo, son muy eficientes en el desayuno.
Las proteínas del pescado, favorece el sueño ya que el Triptófano que poseen ejercen un efecto relajante sobre el cerebro.
La leche, es también un gran tranquilizante natural, pero si tu hijo es un bebé, lo mejor es que le des el pecho antes de acostarlo.
Es posible que sea excesivamente nervioso por culpa de los nutrientes que come que no sean lo suficiente, o por el contrario tenga un exceso de ellos.
Nadie como su pediatra para recomendarte lo mejor para tu hijo.
Te damos una receta relajante.

Bebida de apio y pasas:
Coge dos tallos de apio y un puñado de pasas. Hierve las pasas hasta que el agua quede coloreada y cuela el líquido en una taza. Licua el apio y mezcla su zumo con el agua de las pasas. Deja enfriar. Para niños muy pequeños añade la mitad de agua.
Esta bebida hay que tomarla antes de que hayan pasado dos horas de su preparación y debe mantenerse en la nevera. El apio es un relajante natural y las pasas aportan vitaminas y minerales.

¿Mi hijo no tiene hambre, que debo hacer?

Utiliza tomillo y ajo. Seguramente no tendrá hambre, así que mejor dales alimentos fáciles de digerir. Haz una sopa de tomillo con ajo picado. Si no le gusta porque la nota demasiado fuerte, restriega un diente de ajo en el plato para que tenga aroma. El ajo es un antibiótico natural y el tomillo un potente antiséptico que ayuda a eliminar gérmenes y reduce los síntomas de las infecciones.
Si el niño tiene problemas con la garganta, debe hacer gárgaras con limón. Prepara una infusión de tomillo y añade unas gotas de limón y una pizca de sal. El objetivo es que haga gárgaras para eliminar las placas infecciosas alojadas en la garganta. Al principio puede parecer difícil pero si lo haces con él y lo conviertes en un juego seguro que lo consigues. Un niño de dos años ya puede hacer gárgaras. Y si se traga la infusión no pasa nada.
En los días que tu hijo esté con la garganta, debes evitar que coma legumbres (fermentan en el vientre y no son recomendables, en una amigdalitis o faringitis). Opta por una dieta blanda a base de alimentos hervidos y triturados (purés de calabacín o de zanahoria)
Si el niño tiene resfriado común, ¿que hacer? Los síntomas más habituales son la congestión nasal, mocos, fiebre y tos. Algunos niños cuando se resfrían también sufren dolor de garganta. O bien tienen tendencias a que la mucosidad se instale en el pecho y acaba provocando una bronquitis.
Lavado nasal a base de limón.
Para atajar la congestión nasal, puedes utilizar la misma receta que usasteis para las gárgaras (infusión de tomillo con unas gotas de limón y una pizca de sal) y, en este caso, realizar lavados de nariz con la clásica pera. Dos veces al día, por la mañana y por la noche, serán suficientes para ayudar a eliminar la mucosidad. También es muy efectivo depositar en la entrada de la nariz del niño una gota de limón puro con un cuentagotas. Verás como enseguida se les destapa la nariz.

En el caso de que el niño lo que tenga es faringitis y tenga ya unos 3 años, puedes hacerle gárgaras de cocimiento de un vaso de vino blanco corriente con una cucharada de romero durante 3 minutos, después colarlo y añadirle una cucharada de miel de romero y cuando esté tibio, debe hacer el niño las gárgaras, una vez por la mañana y otra por la noche. El poder desinfectivo y limpiante de la garganta que tiene este preparado es sorprendente y, además se les normaliza la vos con rapidez.

Más limón. Esta fruta es la que más propiedades curativas tienen; es antiséptica, desinfectante y ayuda a eliminar toxinas. En caso de catarro, resfriado y dolor de garganta, dale de beber al niño tres veces al día un vaso de caldo vegetal con el zumo de medio limón y una cucharadita de miel.

El poder de la cebolla. Es el alimento estrella para curar resfriados, dolor de garganta, tos y facilitar la expectoración pulmonar. Por esto último resulta tan eficaz cuando al niño se le oyen pitidos al respirar, lo cual indica que tiene los bronquios cargados y que el resfriado puede derivar en una bronquitis. Recuerda que son mejores las cebollas rojas que las blancas.

En compresas. Si el resfriado está cogido al pecho, prepara una compresa a base de cebolla (coge un trapo de algodón o de hilo, ralla una cebolla, envuélvelo para que quede como un saquito y caliéntalo) y pónsela en le pecho por la noche.

Junto al niño. Colocar una cebolla partida por la mitad en la mesita de noche del niño también ayuda a reblandecer las mucosidades y facilita su eliminación, además dilata las vías respiratorias y por tanto el niño respira mejor. Es también el mejor remedio para evitar la tos nocturna.

En crema. Cuando esté resfriado, prepárale como plato principal una crema de cebolla. Está buenísima y suele gustar mucho a los niños. Pon a hervir en un litro de agua dos cebollas grandes durante 20 minutos. Añade dos cucharadas de copos de cereales o sémola de verduras y deja hervir 10 minutos más. Después pásalo todo por la batidora.

En zumo. El zumo crudo de cebolla es muy efectivo para descargar los bronquios de mucosidad. Puedes hacer el zumo con una licuadora y luego añadir dos cucharaditas a su zumo de naranja matinal. Ni lo notará.

Otros.

Malvavisco y malta. Si tiene tos de tipo bronquítico, prepara una infusión de raíz de malvavisco y hazle hacer gárgaras. Una cucharada de agua de malta también le ayudará a calmar la tos. Otro remedio para la tos es poner

los pies del niño en agua caliente con un puñado de sal marina gruesa y un buen chorro de vinagre de manzana. Para la bronquitis también se recomienda realizar vahos de eucalipto ya que dilatan las vías respiratorias.

Uva e Higos. En zumo son dos aliados perfectos contra los resfriados. Dilatan los bronquios, ayudan a respirar mejor y aportan al niño un montón de vitaminas para superar la enfermedad.

Conjuntivitis. La conjuntivitis es una inflamación de la conjuntiva, que es la parte blanca que vemos del ojo, y se produce por infecciones víricas o bacterianas, aunque también se puede producir por una irritación por humo, cremas o tocarse los ojos en demasía. Lo más habitual es que el niño presente también síntomas catarrales, mucosidad, etc. Es muy fácil de detestar porque aumenta la secreción del ojo (legañas viscosas y amarillentas).

La cebolla y el limón son los alimentos estrella para combatir los resfriados, aliviar la tos y facilitar la expectoración.

En esta época debemos tener en cuenta que estamos justo a la entrada del otoño y que el mismo se destaca por problemas vías respiratorias especialmente en los niños, por ello debemos reforzar sus defensas (sistema inmunitario) que es lo que mejor nos va a agradecer ese organismo.

Un sistema inmunológico fuerte hace al niño mucho más resistente a todo tipo de enfermedades, especialmente en épocas como la llegada del otoño, antes de empezar el colegio o la guardería, o en niños que somatizan más las emociones y enferman con mayor frecuencia.

Para estimular un sistema inmunológico, elige al menos cinco frutas y hortalizas de la siguiente lista para cada día de la semana. A la hora de escoger una u otra, opta por las que sean de temporada.

Lunes. Grosella negra, uvas, melón, manzana, zanahoria, remolacha, apio y col rizada.

Martes. Nectarina, limón y lima, brécol, hinojo y calabaza.

Miércoles. Mandarina, mango, col de Bruselas, cebolla, tomate y boniato.

Jueves. Albaricoque, dátiles, higos, col, ajo, ortigas y berro.

Viernes. Arándanos, melocotón, papaya, coliflor, coco, patatas y espinacas.

Sábado. Fresas, grosellas negras, arándanos, ciruelas negras, espárragos, apio, palmitos y berzas.

Domingo. Frambuesas, arándanos, agrios, cerezas, piña. Aguacate, rábanos y nabo.

Todas estas frutas y hortalizas que expongo, los niños deben tomarlas siempre dentro de las que en cada época tengamos más fáciles en el mercado. Siempre es preferible tomar las frutas y hortalizas que en cada época del año nos da la naturaleza.

DAR DE MAMAR AL BEBÉ

¿El bebé debe mamar cuantas veces llore?

Dar de mamar a demanda no significa tener al bebé continuamente cogido al pecho. Te expongo donde están los límites.

Si tu bebé ha estado mamando más de media hora y al cabo de 15 o 30 minutos llora, te lo colocas al pecho y vuelve a cogerse… algo funciona mal. Una cosa es que lo haga alguna vez, que sea situación puntual, y otra muy distinta que siempre tome el pecho así.

Elementos de juicio.

No hay dos niños iguales. Unos aprenden rápidamente y vacían el pecho en pocos minutos, otros son más lentos y necesitan hacer pausas. De todos modos, existe una orientación general sobre la duración y ritmo de las tetadas.

Cuantas veces. Los bebés de una semana maman, más o menos, unas 12 veces al día. Cuando la lactancia ya está establecida, lo habitual es que tome pecho 8-10 veces al día.

Cuanto tiempo. Aplica la siguiente máxima: cuanto más frecuentes, más cortas. Lo que no puede ser de ninguna manera es que las tetadas sean largas y, además, muy frecuentes.

Cómo. Que la solución sea siempre rápida y superficial es un mal signo a tener en cuenta. Lo normal es que al cabo de algunos segundos, cuando la leche empieza a salir, las succiones se conviertan en lentas y profundas, y que el bebé haga algunas pausas. La leche sale con más fluidez porque tu hijo ha puesto el pecho en marcha.

Las razones. Cuando un bebé está mamando más tiempo de lo habitual pueden estar sucediendo dos cosas bien distintas.

Posición inadecuada. El bebé no esta bien agarrado al pecho y aunque pase mucho rato mamando no obtiene la leche que realmente necesita.
Tiene un brote de crecimiento. En realidad puede ocurrir momento, pero suele suceder a los pocos días de vida, a las seis semanas tras el parto y a los tres meses. El bebé necesita más leche de la que puedes ofrecer y el pecho tarda un par de días en adaptarse a sus nuevas demandas. Finalmente lo hará gracias al incremento de tomas, que estimulan el pecho para que produzca más.
Para asegurar que todo va bien, revisa la posición de tu bebé y fíjate en sus reacciones al mamar. Es importante que se muestre tranquilo mientras succiona, que no se aparte cada pocos minutos moviendo la cabeza hacia delante y hacia atrás como si estuviera incómodo.

Puede acudir a tu matrona o a un grupo de apoyo a la lactancia para que te ayuden.

Pero si tu hijo está relajado y las revisiones confirman su buena salud, no vivas el exceso de tetadas como un problema.

¿El bebé debe tomar toda la leche que necesita?

Es el bebé quien decide. Es importante que tu hijo se separe del pecho cuando realmente esté satisfecho. Si le apartas antes de tiempo para cambiarle de lado…

tendrá hambre antes. Reclamará más a menudo porque así sólo toma la primera leche, con más lactosa y agua, y no la que contiene más grasas (y que es la que le sacia). Si vuelve a cogerse al pecho a los 10 minutos conseguirá extraer la leche con grasa, lo que no ocurrirá si lo hace al cabo de más tiempo, porque habrá empezado a formar leche nueva.
Puede sentirse mal. La sobrecarga relativa de lactosa le puede provocar gases o malestar.
Subirá de peso igualmente. La mayoría de las veces el aumento de peso sigue siendo normal porque que tome menos grasa no quiere decir que no tome suficientes calorías. Eso sí, necesita más cantidad de leche.

¿No tomar parte de la grasa de la leche le perjudica?

El perjuicio nutricional puede existir aunque no podemos establecer cuál sería En todo caso, la naturaleza ha previsto esta posibilidad y, si la situación se convierte en habitual, la leche va aumentando progresivamente su contenido en grasa.

¿Con pocos minutos puede tener suficiente?

Las duraciones medias implican que hay situaciones extremas. La mayoría de los bebés necesitan menos de 30 minutos y más de10 para vaciar el pecho. Pero para valorar la situación no sólo nos fijamos en el tiempo que está mamando, también tenemos en cuenta otros parámetros: su bienestar, que se muestra satisfecho, que aumenta de peso…Si todos los indicadores son positivos, cinco minutos pueden ser suficientes.

¿A que ritmo debe mamar el bebé?

Sin prisas pero sin pausas. Casi todos los bebés hacen varios altos en el camino cuando maman. Y la mayoría tiene su razón de ser:

En el fondo tampoco son tan distintos de los adultos: también necesitan descansar de vez en cuando.
El parón le sirve para decidir si quiere seguir mamando o no. Eso significa que le debes dejar un margen y no dar la tetada por terminada.
Si se detiene pero no se aparta del pecho, quizás lo que ocurre es que le cuesta extraer leche. Comprime la base del pecho y mantenlo así mientras mame. Cuando se vuelva a detener, deja de apretar… y así sucesivamente hasta que no muestre interés. Con esta técnica le animas a tragar.
Otras veces se aparta porque algún movimiento o sonido le ha distraído o porque algún olor le desagrada.

¿Y después de mamar qué?

Después de mamar hay que acostarlo, pero casi todas las madres se hacen la pregunta ¿En qué postura lo acuesto? Seguro que has oído varias versiones sobre cómo debes acostar a tu bebé. No le des más vueltas: boca arriba es la posición ideal. Te explico por qué.

A pesar de los estudios publicados y las recomendaciones de los pediatras entre las madres sigue estando bastante arraigada la costumbre de acostar a sus bebés de lado, cuando no boca abajo.

Las teorías cambian.

En cierto sentido, era lógico pensar que el riesgo de muerte por ahogo aumentaba acostándolo boca arriba ya podría ahogarse con sus propias regurgitaciones. Pero ahora se sabe que es justamente lo contrario.

Mejor mirando al techo.

Durmiendo boca abajo corre el riesgo de asfixiarse por el olor y la gran cantidad de ácido que contienen los productos de su vómito. Además, boca abajo se reduce su capacidad de reacción ante la falta de oxígeno.

Consejos:

1. Que duerma sin almohada, ya la usará más adelante.
2. Mantén la temperatura de su habitación entre 20 y 23ºC.
3. Ajusta bien las sábanas, pero no le abrigues en exceso.
4. Quítale la cadena al chupete.
5. Retira de su Cuna juguetes, peluches, cojines grandes.

¿Cuánto hay que esperar para meterle en la cuna después de comer?

Si el bebé no tiene reflujo gastroesofágico, una vez haya eructado se le puede acostar sin ningún problema inmediatamente después de cada toma. En el caso de que regurgite con frecuencia, lo más recomendable es dejarlo descansar durante aproximadamente una hora con el tórax y la cabeza levantados (en una hamaquita, por ejemplo) para minimizar las regurgitaciones.

¿A partir de qué edad empieza a desaparecer el riesgo de muerte súbita?

La incidencia máxima de los casos de muerte súbita del lactante se produce entre los dos y los cuatro meses de edad. Antes es muy inhabitual y a partir de los cinco o seis meses el riesgo disminuye considerablemente.

¿Si le ponemos a dormir boca arriba respira mejor?

Podrá relajar sus músculos al máximo y tendrá mayor libertad de movimientos.

Aunque los expertos desconocen aún hoy día las causas de la muerte súbita del lactante, algo sí han podido demostrar categóricamente: acostando al bebé boca arriba, ese riesgo se reduce a la mitad.

El consejo de acostarlo boca arriba no es sólo aplicable a la noche, sino a cualquier hora del día, ya que al principio el bebé distribuye su sueño a lo largo de las 24 horas sin distinguir todavía el día y la noche.

Peligro de vuelco.

A priori puede parecer que la posición más segura sea dormir de lado, ya que antes cualquier regurgitación nunca sufrirá una aspiración no podrá asfixiarse. Sin embargo, como así es más probable que durante el sueño se gire hacia abajo, queda descartada.

En este aspecto, nos encontramos con miles de comentarios y como se dice “cada maestrillo tiene su librillo”, pero nosotros los profesionales exponemos lo más adecuado y con la experiencia de miles de casos que pasan por nuestras consultas, de ahí que a pesar de lo que le haya ido bien

a tu madre o vecina, las normas más a tener en cuenta son las que te exponemos y te aconsejamos.

Afortunadamente desde que las madres nos hacen caso, cada día hay menos accidentes y muertes por asfixia.

EL BEBÉ FELIZ

¿Se le puede enseñar a un niño a ser feliz?

Cada niño tiene una experiencia vital diferente. Pero su felicidad depende, en gran parte de que desde pequeño aprenda a disfrutar de la vida. Algo que los padres podemos enseñarles.

Los padres se suelen preguntar ¿Qué es esencial para que un niño pueda ser feliz? La pregunta parece muy difícil pero la respuesta es sencilla: amar y ser amado, y crecer en un entorno en el que pueda desarrollarse con libertad y sentirse respetado y aceptado.

Sin embargo, llevarla a la práctica no resulta fácil ya que, los padres intentamos que nuestros hijos se sientan bien, en el día a día se plantean muchos problemas y situaciones que no siempre sabemos cómo resolver. Lo que importa, por tanto, es tener claros una serie de principios que nos sirvan de guía a la hora de educarle. Porque la oportunidad de ser feliz en la vida depende, en gran parte, de los valores que los niños aprenden en la infancia y de los recursos que les demos para enfrentarse a ella.

Estos son algunos consejos clave para lograr que aprenda a gozar de las cosas de la vida desde sus primeros meses:

Disfruta de la maternidad. Ser madre o padre no es una obligación ni una responsabilidad, sino una opción personal y una oportunidad de dar y recibir amor. Si les transmitimos cariño y notan que son felices a su lado, se sentirán felices también.

Confía en ti misma y sé positiva. Unos padres inseguros o pesimistas transmiten a los niños sus miedos e inseguridades. Sujétate con firmeza y cariño cuando le cojas en brazos, vístele con mimo, masajéale con suavidad tras el baño y, aunque seas primeriza, no tengas miedo a equivocarte. Sonríe, la experiencia se gana con el tiempo. Cada día ‘podéis aprender cosas nuevas.

¿Los niños deben jugar tanto como quieran?

Todos los juegos tienen un final, pero procura ser flexible con los límites que pones a sus actividades de tiempo libre.

Acéptale tal cómo es. Muchos padres se quejan de que su hijo es demasiado tímido, mal comedor o muy nervioso. Tu hijo es como es. Así que, en vez de preocuparte por los posibles problemas, piensa en sus muchas virtudes.

Dale libertad e independencia. Es importante no sobreprotegerlos desde pequeños y dejar que hagan las cosas por sí mismos y se equivoquen: que se manchen, que se caigan, que prueben sabores nuevos…

Al fin y al cabo, la vida es una aventura y un aprendizaje continuo.

Enséñale a disfrutar de lo que tiene. Es bueno que le enseñemos a valorar las cosas que están a su alcance: sus juguetes, sus cuentos, etc.

Potencia y amplía su vida social. Invita a otros niños a casa u organiza salidas o encuentros con la familia o amigos que tengan hijos de su edad. Los lazos afectivos dan seguridad y confianza y sentirse integrado socialmente también.

Muéstrale cómo afrontar la frustración. Si se le rompe un juguete enséñale cómo reparar, y si no tiene solución, explícale que más adelante podréis comprar otra cosa. Si llueve y pensabais salir, proponle hacer otra actividad y coméntale que las cosas se pueden aplazar y no pasa nada.

Juega con él. Jugar ayuda a comprender y le permite poner a prueba sus habilidades, pero es que además, es divertido. Persíguele o esconderos juntos, pero hazle también juegos de manos (cu-cut, cinco lobitos, juegos de magia) y transforma actividades cotidianas en momentos lúdicos: en el baño, deja que chapotee; a la hora de comer, permítele tocar los alimentos y experimentar, en la playa, entierra sus pies en la arena y pídele que los saque.

Haz que disfrute de las cosas bellas. La vida está llena de instantes de felicidad: haz que compruebe lo agradable que es pisar la hierva o andar descalzo por la arena, oler una flor o acurrucarse entre las sábanas cuando se van a dormir.

Permítele elegir. Los niños, por pequeños que sean, son personas libres. Por eso, es importante dejar que decidan, por ejemplo, si prefieren ir a un lugar u otro respetar sus gustos a la hora de comer.

Ayúdale a expresar sus emociones. Decirle a un niño que no llore o no esté celoso no sirve de mucho. Es mejor que exprese lo que siente y ayudarle a comprender por qué se siente así y qué puede hacer para sentirse mejor. Igualmente, si es feliz, es bueno que lo demuestre. Deja que baile, que se ría o que eche una carrerilla de alegría.

Potencia su sentido del humor. Ver el lado divertido de las cosas hace que la vida resulte más agradable y ayuda a relativizar los problemas. Hazle

cosquillas, bromea con él, tómale el pelo y deja que te lo tome él a ti de vez en cuando. El humor potencia una actitud más flexible ante la vida y favorece la salud física y mental.

¿Qué es básico para su autoestima?

Sentirse amados. Demostradle que le quieres es la mejor forma e transmitirle seguridad y potenciar su autoestima.
Unos padres optimistas y satisfechos. Si tú eres feliz y lo demuestras, tu hijo aprenderá de ti a serlo.
Entusiasmo y confianza. Enséñale a no exigirse más de lo que puede hacer y ayúdale a conseguir las metas que se proponga.
Ser escuchados. Más que interrogarles cuando salen de la escuela es bueno propiciar momentos dulces que faciliten el diálogo en familia: desayunar relajadamente juntos por la mañana o leer un cuento a la hora de acostarse.
Tiempo libre. No organices su jornada ni intentes que ésta se ajuste a tus necesidades, respeta su tiempo si está disfrutando con algo, deja que juegue a su aire o descanse cuando lo necesite.

¿Los padres nos preguntamos, cómo podemos saber si nuestro hijo es feliz?

En general, los niños que son comunicativos anque todavía no se expresen verbalmente, que suelen estar alegres, son sociables especialmente con sus iguales, y se muestran curiosidad e interés por la cosas, son niños felices.

¿Dónde está el límite entre protección e independencia?

En realidad es el niño quien mejor puede indicarnos donde están sus límites. Si conocemos bien a nuestro hijo, y observamos su actitud y sus movimientos, sabremos qué es capaz de hacer y qué no.

Podemos darle libertad para hacer muchas cosas, siempre y cuando vigilemos y evitemos que se exponga a riesgos.

Cómo ejemplo, déjale pintar en libertad sobre un papel grande sin obsesionarte por si se mancha las manos, la ropa o el suelo, pero vigila que no te ponga pinta rojeadas las paredes de tu casa.

Disfruta como sólo los niños pueden hacerlo.

RISOTERAPIA CON TU HIJO

¿La risoterapia es una fantasía o una herramienta?

La risoterapia es una fantástica herramienta para que el niño crezca sano, seguro y alegre. Descubre los beneficios de la risa y aprende a reírte con tu hijo. No lo dudes, la familia que ríe unida es más feliz.

Practica la risoterapia con tu hijo. A estas alturas, seguro que ya has descubierto que tu hijo es un auténtico maestro de la risa. Los niños se ríen a carcajada limpia, están llenos de vitalidad y alegría, para ellos la vida es un juego. Los mayores, sin embargo, somos ahorrativos en ese sentido, sonreímos más que reímos. Des aquí te propongo que descubras el poder de la risa y te invito a que la practiques en familia. Las ventajas son muchas. La risa saca el niño que llevas dentro y, por tanto, te acerca al mundo de tu hijo. Pero es que además, reírte con él y enseñarle a ver la vida en positivo y con sentido del humor le hace mucho más fuerte.

¿Cómo podemos riendo dosificar la salud?

Reírse es muy saludable, tanto para los niños como para los adultos. Cuando nos reímos se produce una serie de convulsiones del diafragma y de movimientos espasmódicos en distintas partes del cuerpo que tienen múltiples efectos beneficiosos, tanto físicos como emocionales.

Completo ejercicio. Con una simple carcajada se pone en funcionamiento unos 400 músculos de todo el cuerpo, incluidos algunos del estómago que sólo se ejercitan con la risa.
Poderoso masaje. Riendo, la columna vertebral y las cervicales en especial, zonas donde generalmente se acumulan tensiones, se estiran. Además, se estimula el bazo y se eliminan las toxinas. Con este movimiento, el diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.
Eficaz limpieza. Las lágrimas que producimos cuando nos reímos a gusto lubrican y limpian nuestros ojos. Las carcajadas también hacen vibrar la cabeza y, también, despejan la nariz y los oídos.
Pura oxigenación. Mientras reímos entra el doble de aire en nuestros pulmones, por lo que la piel se oxigena mucho más. En concreto, los pulmones mueven 12 litros de aire, en lugar de los 6 habituales. Este dato desmiente el perjuicio tan extendido de que la risa provoca arrugas en el rostro. Todo lo contrario, lo tonifica.
Mucha felicidad. La risa tiene el poder de liberarnos de la energía negativa. Y todo gracias a la producción de una serie de sustancias bioquímicas: endorfinas (combaten la depresión y equilibran el tono vital), serotonina (tiene efectos calmantes y analgésicos), dopamina (preserva la

salud y la agilidad mental) y adrenalina (nos hace estar más despiertos y receptivos).

¿Qué hay de verdad en “niño risueño niños feliz”?

Además de los beneficios incuestionables que tiene para la salud, la risa es una poderosa herramienta si la practicas en familia. Una familia que se ríe y juega unida es mucho más compacta y fuerte; mientras que una familia preocupada y malhumorada es caldo de cultivo de niños tristes e inseguros. Potenciando el juego, las carcajadas y, en general, el sentido del humor en casa conseguirás que tu hijo:

Crezca seguro. Los niños son personajillos vitales y risueños por naturaleza. Fíjate que cuando un niño pequeño está enfermo lo primero que pierde es la sonrisa.
si sólo recibe Así que lo mejor es potenciar esa alegría innata que tienen. Su papá y mamá se ríen y juegan con él, el niño percibe que toda la familia habla el mismo idioma, y por tanto se sentirá más seguro y ganará confianza, mientras que órdenes autoritarias tenderá a reprimirse.

Sea más fuertes a las dificultades una persona es capaz de reírse en una situación difícil, apreciando y descubriendo la parte más cómica de ese momento, también será capaz de resolver el problema con más facilidad. Observar las cosas desde el sentido del humor hace que éstas pierdan trascendencia. Si enseñas a tu hijo a ver el lado positivo de cualquier situación le estarás ofreciendo una buena arma para enfrentarse a la vida.
Tenga más autoestima y sea menos manipulable. Cada vez que juegas y te ríes con él, le estás potenciando la alegría de vivir. Esa alegría de vivir hace que se sienta a gusto en su piel, le conecta con su propio héroe. En definitiva, tu hijo se quiere así mismo, tiene una alta autoestima y eso hace que sea menos manipulable y emocionalmente dependiente de otras personas. Algo que les resulta muy útil cuando van al colegio.

¿Cuáles son las reglas del juego?

Cuando te diviertas con tu hijo:
* Ponte a su misma altura, arrodillada en el suelo por ejemplo, para evitar que te vea como un gigante.
* Jugad sobre una alfombra o una superficie blanda con cojines repartidos para evitar golpes.
* Utiliza muchas onomatopeyas “Vamos a jugar con la moto, brrrrrrrrrrrrrm”.

* Estimula su creatividad. “Mamá es una flor y Ani es una regadora. Puedes empezar así y dejar volar tu imaginación para inventarte un cuento con vosotros los protagonistas. A los niños les entusiasma identificarse con objetos inanimados.
* Es muy importante que en cualquier juego haya un intercambio. Por ejemplo, después de hacerle una pedorreta, espera a que el niño responda de alguna forma, así se sentirá partícipe y se implicará más en el juego.

¿Por qué tenemos dudas?

A través de los juegos y las risas también el niño puede aprender. La mejor manera de que aprenda es a través del juego y de la risa, y no de la orden y la imposición. Pensemos que los niños se pasan el día jugando, ése es su lenguaje. Muchos profesionales de la enseñanza que utilizan el humor para enseñar descubren que el niño aprende más, sube más seguro y es menos conflictivo. Y en casa pasa igual, no es lo mismo decirle a un niño “recoge los juguetes ahora mismo” que “vamos a jugar a recoger los juguetes”.

¿La risoterapia puede ayudar a los niños con problemas?

La risoterapia es muy eficaz para niños con autismo, síndrome de down, cáncer, parapléjicos… La mayoría de asociaciones de niños con diferentes tipos de problemas utilizan la risoterapia. Los beneficios son muchos: les ayuda a potenciar su autoestima, los hace más fuertes, frente a los problemas… Con la risa el niño gana en seguridad y ésa es una gran arma para superar la enfermedad.

¿Qué hay de verdad en el poder de las vocales?

Según la vocal con la que nos riamos, el beneficio será uno u otro. Jugar con tu hijo a reírse con las vocales le ayudará en diferentes situaciones:
*Provoca una vibración de la zona de los riñones y del vientre, y las llena de energía. Jugar a reírse con la sílaba “ja” ayuda al niño a liberarse de los miedos y de la angustia.
Reforzar su autoestima es muy recomendable en el caso de los niños tímidos o asustadizos.
*Incide bajo las costillas, libera energía del hígado, la vesícula biliar y el tejido muscular. Facilita los procesos digestivos y favorece la tolerancia.

Es eficaz cuando están enfadados. La “je” les da confianza, les ayuda a contrarrestar la agresividad, les incita a ser más tolerantes y a compartir las cosas.
*Produce una vibración en la zona del cuello. Actúa sobre el sistema nervioso y estimula la glándula tiroides. Libera la energía del corazón y el intestino delgado y mejora la circulación. La “ji” es un vehículo para expresar toda la vitalidad y creatividad del niño. Potencia el entusiasmo, por eso se recomienda cuando están apagados.
*Proyecta una vibración en la cabeza e incide en la glándula pineal, la hipófisis, la pituitaria y el hipotálamo. También libera la energía del estómago, bazo y páncreas. A nivel emocional, les da seguridad y empuje para hacer las cosas cuando dudan o se quejan: eres capaz de hacerlo, jo, jo, jo, y lo vas a conseguir.
*Agita la zona de los pulmones y libera emociones del intestino. Desde el punto de vista psicológico, rompe bloqueos del pasado, libera al niño de miedos, le da tranquilidad y seguridad.

Conseguir una carcajada no siempre resulta fácil, sobre todo para los adultos. Por eso se dice que los cómicos son los mejores actores.

CÓMO SUPERAR EL MIEDO AL ABORTO

¿Muchas mujeres dicen ¡por qué a mí!?

Vivir un aborto espontáneo, supone perder al que sería tu hijo y todos los deseos, ilusiones, expectativas y fantasías que habías creado en torno a él o a ella, algo que te conduce inevitablemente a transitar por un proceso de duelo con sentimientos más o menos profundos, y más o menos largos en el tiempo, y con la aparición de un miedo a veces desmedido de quedarte embarazada y que la experiencia se repita. Debes saber que tu miedo será mayor o menor dependiendo de factores como:
-Tu tolerancia a la frustración.
- Que te hayas enfrentado más veces a una pérdida importante (la muerte de tu padre, madre, abuelos, otro aborto…) o que ésta sea la primera vez.
- De que éste hubiera sido el primer hijo o que ya tengas otros: cuando tienes más hijos y se produce un aborto sueles tener menos miedos porque ya sabes que puedes ser madre.
- El tiempo que tuviste al feto en tu seno. Abortar a un bebé que has sentido en tu vientre y con el que has establecido una relación emocional

importante suele ser más traumático que perder un feto con el que, por tiempo, aún no has podido establecer ese vínculo.
- El apoyo con que cuentes por parte de tu entorno: pareja, familia, amigos…

¿Se deben expresar las emociones?

Se deben, expresa tus emociones y concédete permiso: cuando tiene lugar el aborto, saber que todo lo que estás sintiendo forma parte del proceso de duelo y que lo mejor es que lo vivas y lo expreses, sin culpabilizarte y concediéndote permiso para ello, te ayudará a elaborar la pérdida y a adquirir fortaleza interior de tu vivencia. Las fases del duelo a las que habrás de enfrentarte son:
- Estado de shock. Puede durar desde unos minutos a unos días y son momentos en los que te quedas desconcertada, preguntándote qué ha pasado, sin entender nada, como si te cayera un jarro de agua fría encima.
- Etapa de negación. No te crees lo que ha pasado y te repites que eso no puede haberte sucedido a ti.
- Etapa de ira. Te enfadas con el mundo, con tu pareja, con Dios, con tu hijo que se ha ido y te ha dejado colgada…sientes que no mereces lo que te ha ocurrido y te rebelas. Es una etapa que cuesta exteriorizar porque socialmente está mal visto que te enfades, pero se da y debes permitirte vivirla.
- Etapa de tristeza. Tras verte toda la rabia contenida, lloras amargamente la pérdida del que hubiera sido tu bebé. El llanto aparece fácilmente en cualquier momento y debes dejar que fluya. Cada lágrima te acerca a tu profundidad, a la ilusión que habías depositado en tu bebé y a una sensación de trascendencia en todo lo que está ocurriendo.
- Etapa de aceptación. Tras pasar por todas estas etapas (a veces se mezclan las unas con las otras, como si de una nueva tormenta emocional se tratara), aceptas lo ocurrido, aunque sabes que siempre guardarás esta experiencia en tu corazón. Realizar un ritual de despedida, escribiendo una carta y luego quemándola o enterrándola con mucho amor puede ser una forma muy positiva de cerrar una página de tu vida y permitir que otra nueva se abra.

¿Si estamos informados sobre las causas del aborto, que sucede?

El exceso de información sobre todo lo que es la causa de un aborto, no hace más que disparar los miedos, por lo que hay que saber pero no obsesionarse:

- Un proceso de selección natural. Vivimos el aborto como un hecho patológico desde el tabú que nos impone nuestra sociedad, pero en realidad, en la mayoría de los casos se trata de un proceso fisiológico de selección natural que favorece el no despilfarrar fuerzas en un embarazo a término de un ser no viable para la vida.
- Problemas hormonales. Otras veces puede ser que el feto está bien y que sea la madre quien tenga problemas hormonales y acabe eliminando el feto. Pero en cualquier caso, pedir al ginecólogo que te informe del por qué de tu aborto y de las posibilidades que tienes de ser madre en un futuro, así como a partir de qué momento es mejor buscar un nuevo embarazo, es primordial para que salgas de dudas y elimines miedos inútiles. Piensa que aún agotadas todas las posibilidades, siempre puedes probar con la fecundación in vitro o la adaptación.
- Obsesión y estrés. Suele coincidir que las mujeres con mayor incidencia de abortos son aquellas a las que les cuesta más quedarse embarazadas. Por ello, tras el aborto no es extraño que la mujer entre en una obsesión por ser madre a cualquier precio, lo que crea una gran ansiedad que no favorece en absoluto la receptividad necesaria para concebir un hijo.
- Tranquilidad y buenos alimentos. Está bien que tengas en cuenta tus períodos fértiles, pero tómate las cosas con tranquilidad, sin hacer de la búsqueda del bebé un maratón desquiciante para ti y para tu pareja. Desde la serenidad cuida tu salud. Una alimentación rica en frutas y verduras (mejor si son biológicos), cereales integrales, probióticos (yogur, kefir…), legumbres y más pescado que carnes hará que te sientas mejor física y mentalmente. Ayúdate con vitamina E que la vitamina de la reproducción, para ello tomarla en forma natural como es las perlas de aceite de germen de trigo a razón de 2 perlas dentro de las tres comidas principales del día.
- Una vida activa. Realiza ejercicio físico de forma continuada (caminar cada día a buen ritmo, nadar, hacer yoga o tai-chi) mantendrán tu cuerpo en forma y tu mente relajada. Te ayudarán a eliminar toxinas y harán que te encuentres de mejor humor, algo indispensable si quieres alejar miedos y favorecer un nuevo embarazo.

¿Ahora que tenemos las pautas para saber más sobre como engendrar, qué opinan de esto los expertos y conocedores de la reencarnación?

A la vida volvemos una y otra vez, es cuestión de tiempo y preparación en las esferas superiores del mundo vital (cuarta coordenada).
Para aquellos que en vidas anteriores tomaron anticonceptivos para no engendrar hijos, o abortaron intencionadamente, o simplemente proporcionaron con su actitud estas prácticas, tendrán dificultades en volver a la vida. Pueden pasar en esta situación centenares de años, aparcados en el umbral de la vida, esperando una oportunidad.
En la fecundación la chispa de vida humana, entra en el interior de la madre a los 18-21 días de haber sido engendrado, y allí inicia los trabajos de construcción de su futuro cuerpo físico, que la madre le facilita con sus nutrientes.
Si la madre provoca el aborto, ello significa que todo el trabajo de preparación efectuado en los mundos superiores ha sido en vano y la chispa de vida humana debe volver a las esferas superiores hasta una nueva oportunidad.
Cuando nace el bebé, no dispone aún de los cuerpos superiores energéticos y vive en el cuerpo del deseo y mental prestados por sus padres. Su cuerpo vital nace a los 7 años y el niño estira sus posibilidades de ser; pero también a esa edad entra en el niño su ego (agregados psíquicos) de vidas anteriores.
A los 14 años el niño adquiere la facultad de procrear y a los 21 años nace en él su cuerpo mental y así este ser humano alcanza su edad adulta. Con lo que queda muy claro que los seres humanos no somos adultos hasta los 21 años, que es la verdadera mayoría de edad.

¿Existen técnicas medicinales para ayudar a la procreación?

Naturalmente que existen y vamos a exponer una serie de ellas que son muy agradecidas para mejorar este aspecto:
- La acupuntura y la digitopuntura. Se han redescubierto en el mundo occidental como una gran ayuda para equilibrar la energía corporal y hacer de la mujer un receptáculo confortable para la llegada del bebé.
- Flores de Bach. Son preparados florales de alta vibración energética que inciden sobre las emociones, aportando una mayor conciencia a la persona sobre sus miedos, inquietudes, tristezas…transformándolas en algo constructivo:
>Star of Bethelem (Estrella de Belen) y el remedio Rescue (Rescate) dan consuelo y ayudan a superar el shock en los días posteriores al aborto.
>Elm (Olmo) devuelve la fuerza y la seguridad y es un apoyo para perder el miedo al fracaso.

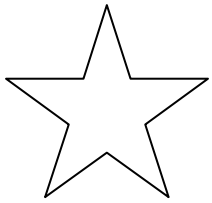
>Pine (pino) ayuda a liberarse del sentimiento de culpabilidad.
>Grab Apple (manzano Silvestre) es un antibiótico natural. Purifica y limpia los planos físicos, mentales y emocionales.
>Larch (Alerce) aporta confianza en una misma y combate la sensación de minusvalía para ser madre.
>White Chesnut (Castaño Blanco) te libera de pensamientos indeseables o ideas fijas.
>Aspen (Álamo Temblón) y Minulus (Mínulo) te permiten vencer los miedos y aprensiones. Puedes adquirir estos preparados en farmacias y herbolarios.
Dentro de las flores de Bach, existen 39 remedios, y por lógica cada uno de ellos tiene su correspondencia con una patología psíquica, con lo que podemos disponer del remedio adecuado para lo que nos pase.

El Doctor Bach, dedico su trabajo profesional practicamente a la investigación de los elixires de las flores, y tuvo un gran éxito con su preparados, tanto es así, que aún hoy día no ha habido nadie que le supere a pesar de que otros quisierón imitar y ampliar sus investigaciones.

Actualmente, se puede decir que la medicina emocional, está muy adelantada, gracias a los preparados de los elixires del Doctor Bach. No es nada fácil llegar a las conclusiones que este Ilustre Doctor llego, pero es posible que sus investigaciones viniesen del cnocimiento que Bach tenia de la Homeopatía y de los elixires de gemas según la medicina Atlante, ambos conocimientos juntos, pudiesen haber sido el inicio de la gran investigación a la que llegó Bach.
De todas formas, nadie le ha superado, y hay que decir, que Bach ha sido uno de los más prestigiosos investigadores en la medicina emocional y con soluciones siempre correctas y adecuadas.

Caundo estamos en los inicios de este nuevo siglo XXI, y donde se ha dicho que ciertas investigaciones están superando los límites de la medicina moderna, podríamos decir, que las investigaciones del Doctor Bach, se pueden poner en una primerísima línea, ya que hoy por hoy, en la medicina química, no existen remedios de última generación, que sean capaces de tratar con acierto los problemas de la psiquis y de la mente, como lo hizo Bach, para el bien de la humanidad doliente.

Podemos decir si equivocos que Bach fue un genio iluminado sobre la mejor forma de tratar los problemas emocionales y mentales.



CAPÍTULO IV

LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES DE OTOÑO

Tema 1º

NOTICIAS PARA EL CAMBIO DE CLIMA

¿En qué influye al peso al nacer?

El peso al nacer influye en la primera menstruación. La edad a la que se produce la primera menstruación, conocida como menarquía, legará de forma adelantada en las niñas con bajo peso en el momento del nacimiento y que sufran de sobre peso en la niñez, si bien se desconoce la forma en que se regula esa asociación. Así lo indica un reciente estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Western Australia, en Perth, quienes analizaron esa relación en un grupo de mujeres a las que siguieron desde su nacimiento, en 1989-91.

En el estudio tomaron parte 776 chicas, de las que 349 ya habían tenido su primer período menstrual. Algo que, apuntó el equipo investigador, se anticipó de modo importante en las jóvenes con bajo peso al nacer y con sobrepeso a los 8 años.

La edad de la primera menstruación en las jóvenes con el peso más bajo al nacer y el índice de masa corporal (ICM) más alto durante la niñez fue, como media, a los 12,5 años, frente a los 13,2 en las jóvenes con el peso más alto al nacer y el ICM más bajo en la niñez.

A juicio de los autores, estos resultados aportan mayor evidencia acerca de cómo el peso al nacer y el sobre peso infantil `pueden poner en compromiso la salud reproductiva de la mujer. Asimismo, señalaron que la monarquía a edad temprana sería indicativa de alteraciones tempranas en la regulación del desarrollo reproductivo, endocrino y metabólico que

podrían manifestarse más adelante como síndrome de ovario poliquístico, síndrome metabólico y, tal vez, cáncer de mama.

¿Ciertos antidepresivos aumentan el riesgo de fracturas?

Los hombres y mujeres a partir de los 50 años que toman antidepresivos conocidos como ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina) podrían llegar a duplicar el riesgo de fracturas. Así lo indica un reciente estudio dirigido por David Goltzman, profesor de medicina y fisiología, director del Centro de investigación ósea y periodontal de la Universidad McGill de Montreal, en Canadá.

Los ISRS, entre los cuales se encuentran Prozac y Paxil, se recetan generalmente para tratar la depresión y la ansiedad. Estudios precedentes ya habían mostrado la relación de estos medicamentos con un aumento del riesgo de fracturas debido a caídas. Para el estudio de Goltzman y sus colaboradores revisaron la información de 137 pacientes, con una edad de promedio de 65 años, que tomaban IDRS. Se midió su densidad mineral ósea al comienzo del estudio y se les realizó un seguimiento durante 5 años, solicitándoles que informaran cada año sobre cualquier fractura que hubieran sufrido y el modo en que se hubiera producido.

Los investigadores encontraron que estos pacientes presentaban el doble de riesgo de fractura, mostrándose especialmente vulnerables a las de antebrazo, tobillo y pie, y menos a las de cadera, costillas, fémur y espalda. Asimismo, también verificaron que el uso de ISRS estaba relacionado con un aumento del riesgo de caídas; el efecto dependía de la dosis del medicamento. Doblar la dosis aumentaba 1,5 veces al riesgo de caídas. El uso diario de ISRS también se relacionaba con una disminución del 4% en la densidad mineral ósea de la cadera y de 2,4% en la columna vertebral.

Según Goltzman, no se debe decir a los pacientes que no tomen ISRS si lo necesitan, pero sí indicarles que tomen medidas para prevenir la osteoporosis, debiendo, además, realizarse una medida de densidad ósea antes de comenzar el tratamiento y tras él.

¿La vitamina D puede ser efectiva frente al cáncer colorrectal?

Una mayor cantidad de vitamina D podría reducir la incidencia de cáncer colorrectal con un mínimo riesgo. Así lo indica un nuevo trabajo que recopila resultados de cinco estudios.

El análisis encontró que mantener un determinado nivel de vitamina D en la sangre estaba relacionado con un descenso del 50% en cuanto al riesgo

de cáncer colorrectal frente a personas con niveles considerablemente menores.

Pese a que estudios anteriores no habían podido demostrar esta relación, lo cierto es que este análisis de los datos de diferentes estudios lo confirma.

Las cinco investigaciones analizaron los niveles de suero sanguíneo recogidos de voluntarios sanos que fueron posteriormente estudiados durante periodos de entre 2 y 25 años. El total de personas estudiadas fue de 1.448.

Los investigadores encontraron que niveles de vitamina D en el suero sanguíneo de 33 nanogramos por milímetro o superiores se asociaban a un descenso del 50 % en el riesgo de cáncer colorrectal frente a niveles de 12 nanogramos por milímetro o inferiores.

Los niveles de vitamina D en el cuerpo dependen tanto de la dieta como de la exposición al sol. La exposición al sol permite al cuerpo sintetizar la vitamina D; este hecho podría explicar la mayor incidencia de cáncer colorrectal en áreas geográficas donde la exposición al sol es menor.

Según el doctor Edward Gorham, autor del estudio, la cantidad de vitamina D en la dieta que protegería frente al cáncer colorrectal, entre 1.000 y 2.000 unidades internacionales (IU por sus siglas en inglés), no representaría riesgo alguno, siendo segura para la mayoría de las personas.

También ayudaría a incrementar los niveles de vitamina D una exposición diaria al sol de entre 15 y 20 minutos, lo que, según Gorham, permitiría al cuerpo sintetizar 10.000 IU de vitamina D con un mínimo riesgo de quemadura solar o cáncer de piel. Para evitar esto último, será necesario tomar este sol en horas donde los rayos ultravioletas no estén en plena acción, es decir, no entre las 12 y 16 horas solares; en nuestro país (verano 14 a 18 horas y en invierno 13 a 17).

¿EL calcio ayuda a reducir el colesterol?

Un consumo suficiente de calcio y vitamina D durante un programa de reducción de consumo de calorías puede aumentar los efectos beneficiosos de la pérdida de peso sobre el colesterol, según indicó un equipo investigador canadiense de la Universidad de Laval, en Ste-Foy, Québec.

El estudio mostró que la mujeres con sobrepeso y obesidad que tomaron suplementos de calcio y vitamina D durante 15 semanas a dieta obtuvieron una mayor reducción del LDL o colesterol malo, y un aumento de HDL o bueno. Todas las mujeres habían recibido menos de 800 miligramos diarios de calcio al comenzar el estudio.

Según el doctor Angelo Tremblay, responsable principal del estudio, los suplementos de calcio serían recomendables para las mujeres con un consumo inadecuado de este mineral para mejorar el perfil de riesgo de enfermedad cardiovascular.

Durante el estudio, 63 mujeres con sobre peso y obesidad y un bajo consumo de calcio recibieron al azar dos píldoras diarias de 600 miligramos de calcio y 200 UI de vitamina D, o placebo. Además, los participantes tomaron 700 calorías menos que en sus dietas habituales durante 15 semanas. Los resultados del estudio indicaron que el efecto de la suplementación con calcio sobre la relación entre colesterol total y el HDL, y la relación LDL- HDL fue independiente de la cantidad de peso perdido. A juicio de Tremblay, uno de los efectos beneficiosos del calcio sería que impide la absorción de grasa en el intestino; asimismo, ayuda al organismo a movilizarse y quemar grasas, y participa en el control del apetito.

¿Tomate y brécol, juntos o separados?

Sin lugar a dudas mejor juntos, son dos verduras con reconocidas propiedades para combatir el cáncer. Ahora, un reciente estudio pone de relieve que tomate y brécol, si se consumen de forma conjunta como parte de la dieta, son más protectores frente al cáncer de próstata.

Investigadores de la Universidad de Illinois, en Estados Unidos, suministraron una dieta con un 10% de polvo de brécol y otro tanto de polvo de tomate a un grupo de ratas a las que se había implantado células de cáncer de próstata. Otro grupo de ratas tomó polvo de tomate o de brécol de manera independiente, una dosis complementaria de licopeno (el pigmento rojo de los tomates considerado un agente anticancerígeno) o finasterida, medicamento recetado para hombres con próstatas agrandadas. Otro grupo de ratas fue castrado.

Tras 22 semanas, los investigadores encontraron que cada dieta que combinaba tomate y brécol era la más efectiva en cuanto a la reducción de cáncer de próstata. Respecto al resto de tratamiento, sólo la castración se acercó al mismo nivel de efectividad.

Según John Erdman, profesor de ciencias alimentarías y nutrición humana y coautor del estudio, consumidos juntos tomate y brécol obtienen un efecto aditivo, lo que podría deberse a que distintos compuestos bioactivos en cada alimento funcionan sobre distintas vías anticancerígenos.

¿Los complementos de selenio podrían retrasar el avance del VIH?

Los complementos de selenio podrían mejorar la función del sistema inmunitario, como lo evidencia las diferencias en el selenio de pacientes VHI positivos. Así lo ha constatado una investigación realizada por un equipo de la Universidad estadounidense de Miami, y que se ha publicado recientemente en la publicación Archives of Internal Medicine.

Según Barry E. Hurtwitz, investigador líder, los pacientes tratados con selenio no presentaron mayor progresión en la enfermedad por VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana, el agente infeccioso determinante del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida o SIDA), mientras que los que tomaron placebo mostraron un aumento continuado en la carga viral de VIH.

En el estudio, Hurtwitz y sus colegas asignaron de forma aleatoria 200 microgramos de selenio diarios o un placebo a 262 pacientes infectados con VIH. Durante los primeros nueve meses del ensayo, los investigadores controlaron la cantidad de células T inmunes CD4 de los pacientes (una medida de salud del sistema inmunitario), la carga viral de VIH (cantidad de copias del virus del VIH en la sangre).

Los investigadores encontraron que, entre los 174 pacientes que completaron el ensayo, los que recibieron el complemento de selenio presentaron reducción en su carga viral de VIH e incrementos en la cantidad de CD4, respecto a los que tomaron placebo, cuya carga viral continuó aumentando, y las cantidades de CD4 siguieron reduciéndose. Las mejoras relacionadas con la complementación de selenio se observaron con independencia de que los pacientes tomaran medicamentos antorretrovirales contra el VIH o no.

Al margen de los resultados del estudio, el ensayo continuó otros nueve meses, arrojando datos que mostraban una supresión continuada del VIH entre los pacientes receptores del selenio. En opinión de Hurtwitz, una cápsula diaria de selenio no cuesta mucho y puede utilizarse no como reemplazo de los medicamentos para el VIH, sino como terapia adjunta. Además, añadió que el selenio presenta muchas cualidades únicas, entre ellos sus beneficios para el sistema inmunitario, y cardiovascular y además como potente antioxidante.

¿La fibra reduce el riesgo de cáncer de mama?

Las mujeres en etapa premenopáusica cuyas dietas cuentan con un alto contenido en fibra pueden reducir de manera significativa el riesgo de

contraer cáncer de mama. Son conclusiones a las que ha llegado un estudio realizado por la Universidad inglesa de Leeds. Según los resultados, las mujeres que consumían 30 gramos de fibra al día reducían a la mitad el peligro de cáncer de mama en comparación con las que tomaban 20 gramos.

Para llegar a estas conclusiones, los expertos siguieron los hábitos alimentarios de 35.000 mujeres a lo largo de siete años. Al inicio del estudio, las participantes contaban con edades comprendidas entre 35 y 69 años. De ellas, 16.000 eran premenopáusicas, mientras que el resto ya habían entrado en ese ciclo. Durante el estudio, 257 mujeres premenopáusicas desarrollaron cáncer de mama.

Todas ellas tenían dietas ricas en proteínas y consumían menos fibra y vitamina C que aquéllas que no desarrollaron cáncer. No obstante, este efecto no se registró en el grupo de mujeres posmenopáusicas, de las que 350 desarrollaron cáncer de mama. A juicio de los investigadores, podría deberse a que fibra afecta el modo en que el cuerpo procesa y regula el estrógeno, y los niveles de esa hormona femenina son mayores en las mujeres premenopáusicas. Según Jane Cade, autora principal del estudio, éste no encontró ningún efecto protector de la fibra en el grupo de más edad, pero si hubo una evidencia significativa de ese vínculo en las mujeres premenopáusicas.

La fibra parece tener un mayor efecto en las mujeres durante la juventud, lo que explica la ausencia de protección en aquellas mujeres que ya se encontraban en la menopausia. Por ello, Cade destacó la importancia de una alimentación rica en fibra, lo que se consigue con el consumo de cereales, pan integral, pasta, frutas y verduras

Para alcanzar los 30 gramos diarios, según los cálculos de los investigadores, una persona necesitaría desayunar cereales con alto contenido en fibra, reemplazar el pan blanco por el integral y consumir cinco porciones de frutas y vegetales por día.

¿Es la quercetina, un antioxidante útil para deportistas?

Investigadores de la Universidad de Appalachian State (UAS), en Carolina del Norte (Estados Unidos), han demostrado las propiedades de la quercetina, un potente antioxidante natural contenido en productos como las uvas rojas, el vino tinto, las manzanas rojas, el té verde o el brécol. Se trata del primer compuesto a base de plantas que en un estudio clínico controlado ha demostrado su capacidad para reducir vulnerabilidad a enfermedades víricas.

Según el doctor David Nieman, profesor en el Departamento de salud, ocio y deportes de la UAS, y responsable del equipo de investigador, se trata de resultados innovadores, ya que éste es el primer estudio clínico, doble ciego, aleatorio y de placebo controlado que ha encontrado un compuesto natural con capacidad para prevenir enfermedades víricas.

En Estados Unidos, el ciudadano medio que sigue una dieta normal y saludable consume entre 25 y 50 miligramos de quercetina al día. Los participantes en el estudio ingirieron quercetina pura combinada con vitamina C y niacina para ayudar al cuerpo a absorber la sustancia.

En la investigación, 20 ciclistas ingirieron 1.000 miligramos de quercetina al día durante cinco semanas; a otros 20 se les administró un placebo. Las tres semanas de duración del estudio, los deportistas peladearon tres horas al día durante tres días hasta el punto de agotamiento.

Los investigadores, entonces, analizaron muestras de sangre y tejido para detectar cualquier cambio en los sujetos del estudio.

El estudio de Nieman ha documentado que el ejercicio extremo, como correr una maratón por ejemplo, debilita el sistema inmune de una persona e incrementa los índices de infección.

Mientras que el 45% de los deportistas a los que se administró el placebo desarrolló alguna enfermedad tras el ejercicio extremo, tan sólo el 5% del grupo que ingirió quercetina sufrió algún día de enfermedad. No se constató ningún efecto secundario adverso.

Otro hallazgo fue que las propiedades del estímulo inmune de la quercetina no parecían hacer efecto hasta después de un período de tres días de intenso ejercicio, lo que, según Nieman, parece descartar significativamente las propiedades contra las infecciones de la quercetina.

Los investigadores también descubrieron que, después de tres días de ejercicio, la quercetina ayudaba a mantener la agudeza mental y el tiempo de reacción de los deportistas de modo similar a la cafeína.

En opinión de Nieman, los datos referentes a la infección y al grado de alerta fueron los mayores descubrimientos del estudio.

¿Montar en bicicleta es un deporte de alto riesgo?

Montar en bicicleta durante periodos de tiempo prolongados puede causar disfunciones eréctiles temporales, según apunta un reciente informe realizado por la Escuela de Medicina de la Universidad estadounidense de Harvard. Un riesgo que se multiplica en el caso de quienes montan en bicicleta más de tres horas a la semana.

Permanecer sentados en la bicicleta durante mucho tiempo supone presión en el perineo, la zona que se encuentra entre los genitales y el ano. Esta presión puede dañar determinados nervios e impedir, de manera temporal, el flujo sanguíneo, llegando a causar hormigueo o entumecimiento en el pene y, finalmente, disfunción eréctil.

No obstante, el estudio plantea una serie de consejos útiles de cara a prevenir los problemas de disfunción eréctil que se relacionan con la práctica del ciclismo:

>Llevar pantalones acolchados.

>Elevar el manillar para sentarse en una posición más vertical, lo que desplaza la presión del perineo o la zona de las nalgas.

>Utilizar un sillín amplio, bien acolchado o relleno de gel, en lugar de uno estrecho que traslada más presión al perineo.

¿El sedentarismo aumenta el riesgo de hipertensión entre los adolescentes?

Los adolescentes sedentarios que pasan mucho tiempo frente al televisor aumentan considerablemente el riesgo de hipertensión, independientemente de que tengan sobrepeso o no. Son datos que revela un estudio norteamericano recientemente realizado.

Según el director del mismo, Nicolas Stettler, nutricionista pediátrico del Hospital infantil de Philadelphia, en Estados Unidos, se trata de la primera investigación que muestra una conexión directa e independiente entre ver la televisión y la hipertensión en los adolescentes.

El trabajo se realizó entre 4.500 adolescentes y en él se encontró que las actividades sedentarias y un índice de masa corporal elevado se asociaban con presión sistólica elevada.

Stettler indicó que ya se sabía que la actividad física hace descender la presión sanguínea, tanto en adultos como en jóvenes. De hecho, estudios anteriores hallaron que disminuir la actividad sedentaria en personas jóvenes a prevenir o tratar la obesidad mejor que intervenciones para aumentar la actividad física. Si otros estudios confirman estos resultados, la reducción de la actividad sedentaria en adolescentes puede mejorar tanto su presión sanguínea como su posterior riesgo cardiovascular.

La hipertensión estaba asociada especialmente en el grupo de chicos entre 12 y 15 años. Según el doctor Yasuki Kobayashi, de la Universidad de Tokio y coautor del estudio, las investigaciones para reducir la actividad sedentaria de los adolescentes pueden tener un importante impacto en la salud pública.

¿Si dormimos siestas largas, es un síntoma de enfermedad del sueño?

Aunque muy placenteras y una de las costumbres españolas más envidiadas en el resto del mundo, lo cierto es que todas aquellas personas que duermen siestas diarias de más de una hora de duración podrían padecer la enfermedad del sueño.
Son datos que se desprenden de un estudio realizado por la Fundación Respira (Fundación Española del Pulmón, perteneciente a la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica- SEPAR).
La investigación hizo especial hincapié en que las personas que practican este hábito durante espacios largos de tiempo tienen peor calidad de vida que aquéllas que no lo hacen, así como un riesgo mayor de mortalidad por causas cardiovasculares y entre 4 y 5 veces más posibilidades de padecer hipertensión. De hecho, la siesta de más de una hora de duración podría ser síntoma de enfermedad del sueño, pese haber sido asociada a bienestar.
Según los resultados del estudio, por lo general, se duermen siestas de más de media hora para recuperarse de la falta de sueño reparador que produce la apnea del sueño, cuyo origen está en las repetidas obstrucciones de la faringe que impide el paso del aire durante el sueño. Estas obstrucciones requieren que el individuo despierte, por lo general de manera no consciente, para que el aire pase de nuevo a los pulmones y se evite la asfixia. Esto afecta a la calidad del sueño, que acorta y fragmenta.
Según los expertos, más del 90% de las personas que padecen esta enfermedad no son conscientes de ello. El indicador más habitual son los ronquidos frecuentes muy potentes o entrecortados y la somnolencia diurna.

¿La obesidad produce niveles anormales de testosterona?

Por lo general, los hombres obesos experimentan una fuerte caída de los niveles de testosterona; por su parte, las niñas que padecen de obesidad presentan cantidades mucho más altas de la hormona sexual que sus pares de peso normal. Así lo han constatado dos investigadores diferentes, una realizada por los científicos de New England Research Institute y otra por investigadores de varias universidades, entre ellas la Universidad estadounidense de Virginia.
La primera de ella evaluó a 1.667 hombres, concluyendo que, si bien los niveles de testosterona disminuyen de forma natural conforme los hombres envejecen, aquellas personas que engordan pierden tanta testosterona como si hubiesen envejecido diez años. Asimismo, aquellos hombres que

experimentaron un episodio traumático, como la pérdida de su mujer, registraron una caída similar a los niveles de testosterona.

Por otro lado, la segunda de las investigaciones reveló, tras un análisis de 104 adolescentes, que las niñas obesas que estaban atravesando la pubertad presentaban el problema inverso. Los autores del artículo descubrieron que las adolescentes obesas tenían un nivel de testosterona de dos a nueve veces mayor que las niñas con un nivel de peso normal; según los especialistas, ello podría redundar en un perjuicio para la salud reproductiva, general efectos colaterales como un exceso de crecimiento de vello, y colocarlas en una situación de mayor riesgo de padecer diabetes.

OBESIDAD INFANTIL

¿La obesidad infantil, por qué está causada?

La obesidad es la enfermedad causada por una acumulación excesiva de grasa corporal que se percibe por el aumento del peso cuando alcanza más del 20% ideal, en relación con el promedio normal que corresponde a cada niño según su talla, sexo y edad.

Se trata de un proceso metabólico que aparece como consecuencia de un desequilibrio energético: el aporte de calorías (ingesta de alimentos) es mayor que el gasto (actividad física desarrollada) en un tiempo prolongado. El exceso de energía se almacena en el organismo como tejido graso (adiposo) aumentando el peso corporal.

La organización Mundial de la Salud (OMS) considera a la obesidad infantil como la epidemia del siglo XXI. En la última jornada nacional sobre obesidad y factores de riesgo cardiovasculares realizada en Madrid, se diagnostica a la obesidad infantil en España como una enfermedad emergente cuya incidencia se ha triplicado en los últimos 15 años. Nos hemos convertido en el cuarto país de la Unión Europea con mayor número de niños con sobrepeso: el 16% son obesos con menos de 14 años. Por tanto, la obesidades un problema de salud pública; la alimentación y la actividad física son las dos intervenciones prioritarias.

¿Cuál es la causa de la obesidad infantil?

La principales causas del aumento de este problema de salud se deben a los importantes cambios en el estilo de vida familiar, tales como la incorporación de la mujer a la vida laboral, los largos horarios de trabajo,

las clases extraescolares o las grandes distancias interurbanas, con su negativa consecuencia en la calidad de vida alimentaría y los picoteos para saciar el hambre en vez de nutrir.

“La incidencia de la obesidad infantil se ha triplicado en España en los últimos 15 años”.

La dieta mediterránea con su aceite de oliva se ha sustituido por la nueva dieta supermercado en la que las ensaladas verduras y platos tradicionales se reemplazan por comida basura, precocinada y repleta de grasas saturadas e hidratos de carbono refinados. El exceso de bollería industrial, chucherías y refrescos supone ingresos calóricos vacíos, que no aportan calidad nutritiva a la dieta y sí exceso de azúcares.

Además, los niños se han reducido su actividad física porque pasan más tiempo entreteniéndose con la televisión, ordenador y videojuegos que jugando al fútbol o realizando cualquier otra actividad metabólica no sedentaria al aire libre.

Tampoco podemos olvidar los factores endógenos que facilitan el aumento de peso como la genética y los trastornos hormonales (hipotirioidismo), así como las condiciones familiares que incluyen una educación permisiva de los padres y también la capacidad adquisitiva de los mismos. No es raro encontrar varias personas obesas en la misma familia lo que realza aún más la importancia de un buen hábito alimentario.

Es común que el niño obeso sufra burlas e insultos por parte de sus compañeros de colegio.

Los medios de comunicación poseen mucha influencia sobre los niños, y ofrecen continuamente caprichos golosos en sus campañas de marketing realizadas por cuerpos esbeltos que enmascaran la realidad del producto, lo cual genera un engaño social. Suelen ser productos de baja calidad nutricional, muy utilizados como premio.

¿Qué consecuencias tienen esto para los niños?

Son graves, distinguiéndose dos niveles: físico y psicológico.

A nivel físico. Un niño obeso es un adulto obeso en un 75% de los casos; por ello, tenemos que hablar del riesgo de enfermedades cardiovasculares (hipertensión, colesterol), metabólicas (hígado graso y diabetes), respiratorias, (apnea del sueño, enfermedad pulmonar obstructiva crónica EPOC), cutáneas (acné) y osteo-musculares (artrosis fibromialgia, etc.).

La complicación que más ha aumentado en los últimos tiempos ha sido la diabetes tipo II, causa principal de fallecimiento por motivos cardiovasculares.

También en la sociedad, los parámetros de normalidad están implantados para niños con normopeso, por lo que las cosas más comunes como las sillas de los pupitres, los coches de choque, incluso la ropa de marca no llega a disponer de tallas grandes.

A nivel locomotor, debido al exceso de carga grasa en el organismo, se producen alteraciones biomecánicas de las articulaciones. Los movimientos están más limitados en un niño obeso y la agilidad, disminuida.

A nivel psicológico. Es común que el niño obeso sufra acoso escolar por burlas e insultos de sus compañeros que lo consideran inferior a ellos. No obstante, la obesidad por sí misma produce falta de autoestima, inseguridad, fragilidad emocional, dificultad de relación e incluso dismorfofobia (visión equivocada del propio cuerpo).

¿Cómo prevenir la obesidad en los niños?

En el ámbito que más incidencia requiere, tanto a nivel de salud pública (ayuntamientos, colegios, restauración colectiva,…), como a nivel familiar.

Para tratar de atajar la obesidad infantil, se ha creado la Estrategia NAOS, un documento para cuya elaboración el Ministerio de Sanidad y Consumo ha contado con la participación de un amplio panel de expertos, coordinados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaría (AESA) y la Dirección General de Salud Pública, que han revisado todos aquellos factores que inciden sobre la obesidad, para determinar las acciones necesarias y más eficaces de cara a prevenirla. Basándose en las conclusiones de este proceso de estudio y asesoramiento, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha elaborado esta Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS).

El nacimiento de esta estrategia viene respaldado por más de 80 organizaciones distintas (universidades, colegios, sociedades científicas y asociaciones). El enfoque se basa en lograr un equilibrio entre las calorías ingeridas y las gastadas; parece fácil pero se complica por las interacciones de un gran número de variables ambientales y sociales.

La meta es fomentar una alimentación saludable y promover la actividad física para prevenir la tendencia ascendente de la prevalecía de la obesidad y, con ello, reducir sustancialmente la morbilidad y mortandad atribuible a las enfermedades crónicas, para cuya consecución se apoya en una imagen positiva: no hay alimentos buenos ni malos, sino una dieta bien o mal

equilibrada. Los pilares para lograr este objetivo son una alimentación más saludable y realización regular de actividad física.

Los expertos en psicología señalan que los niños aprenden de dos formas: con lo que ven y con lo que se les impone (normas y observación); por tanto, los padres pasan a ser los educadores y los modelos de sus actitudes y hábitos en general, incluyendo, sobre todo, la actividad intelectual, física y alimentaría.

La infancia es el período crucial para actuar sobre la conducta dietética dado que los hábitos adquiridos en esta etapa son determinantes para la salud futura del individuo.

A nivel doméstico, se puede aconsejar para invertir la pirámide de la obesidad infantil:

a) Comer 4-5 veces al día. Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena, contando con que el desayuno es la principal comida del día. Se ha comprobado en estudios recientes que el 8% de los niños van al colegio sin desayunar y eso incide en su capacidad de atención y adquisición de conocimientos, además de que la prevalecía de obesidad es superior en los niños que no desayunan o lo hacen de manera escasa.

b) Masticar despacio. Ensalivar bien los alimentos facilita una absorción más adecuada e incluso posible porque hay sustancias que sólo se asimilan por la saliva y cuando este paso es rápido se puedem eliminar directamente. Además, el tiempo de ingesta ayuda a saciarse antes y disfrutar de los platos con tranquilidad, lo que incide en que el músculo del estómago se dilate y se produzca sensación de saciedad, lo que no ocurre cuando la ingesta es rápida e inquieta.

c) Comer ensaladas o verduras (alimentos con alto contenido en fibra) como primer plato del almuerzo y/o cena. Es una buena costumbre no poner la ensalada en medio de la mesa sino que sea el primer plato para el niño. Incluso podemos incluir y recomendar el clásico bocadillo no graso (jamón, pavo, atún) con vegetales como la lechuga y el tomate ante la necesidad de suprimir un almuerzo en casa. Olvidar las cenas a base de fritos precocinados (patatas, croquetas), pizzas elaboradas, bocadillos y sándwiches. Esto debe ser eventual para un obeso.

d) Llevar una dieta equilibrada según la pirámide de alimentación sana (15% de proteínas, 25% de grasas no saturadas y 60% de hidratos de carbono no refinados.

La base de esta estructura está en el ejercicio físico y el consumo de frutas, verduras, cereales y ensaladas, aumentar el consumo de legumbres y moderar la ingesta de carnes. En los niños, los errores alimentarios están

en el exceso de embutidos, lácteos, carnes y alimentos de alta densidad energética como la bollería y las bebidas carbonatadas (con burbujas).
Sería aconsejable que los niños gorditos tengan siempre en casa alimentos nutritivos como tentempiés para paliar el apetito entre horas, sobre todo frutas, y explicarles que las chucherías y la bollería no tienen sitio en su alimentación porque no son aconsejables para su salud. Esto no implica que, eventualmente, en actos sociales puedan comerlos al igual que los demás, para evitar que se sientan distintos.
e) Comer es un momento importante. Nuestros hijos deben darle el sitio y la importancia que tiene el acto de comer. No consiste sólo en ingerir alimentos para nutrirse, también es un acto social; es el momento de dialogar y crear familia. Desde esta perspectiva, se educa y se defiende los criterios en la mesa, en la que no debe haber ni televisión ni videojuegos. El papel de los padres es fundamental como modelo y ejemplo de sus hijos.
f) Aumentar y estimular la relación de algún deporte. La actividad física es uno de los dos pilares fundamentales para que el niño no desarrolle obesidad.
El estímulo debe ser familiar y escolar.
Descubrir el deporte es como descubrir un plato nuevo, que me gusta y quiero seguir tomándolo a diario y por mucho tiempo. El deber como padres es explicarles y darles ejemplo. La forma de conceder importancia a esta faceta tan olvidada puede ser realizar una hora de actividad física al día, bien al aire libre o en equipo o incluso de manera familiar paseos en bici, caminatas, natación, excursiones, senderismo, etc.). No debemos olvidar que los hábitos dietéticos de nuestros hijos están actualmente en una situación intermedia entre la dieta mediterránea, a base de legumbres, vegetales, frutas y aceite de oliva, y las costumbres alimentarías de los países anglosajones (comida rápida, chocolates, bollerías industriales, fritos, pack-lunch,…)

¿Cuál debe ser el tratamiento?

Siempre se ha dicho que es mejor prevenir que curar. Lo más aconsejable para un niño con obesidad es que la dieta sea pautada por una persona cualificada que conozca sus necesidades nutricionales según su edad, sexo, altura y actividad física.
Así, se debe calcular su ingreso de calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, líquidos y micronutrientes (minerales y vitaminas) de la dieta

según, por supuesto, el programa de ejercicio físico pautado por el monitor deportivo.

Tan importante como es gasto calórico lo es el ingreso energético ya que esta enfermedad es el efecto de un desequilibrio entre estos dos factores en un 90% de los casos.

El pediatra, el médico endocrino o el médico dietista, deben realizar una historia clínica exhaustiva para recoger toda la información necesaria con el fin de definir las causas del sobrepeso/obesidad y poder reeducar el hábito de vida: alimentación y ejercicio.

En un niño es muy común encontrar falta de motivación, por ello, a veces es necesaria la participación de un psicólogo clínico que, con un programa de modificación de conducta, ayude al pequeño a darle trascendencia a la necesidad de perder peso y ganar en salud.

INSOMNIO

¿Qué es el insomnio?

El insomnio es un trastorno del sueño que consiste en la incapacidad o dificultad para dormir, ya sea porque cuesta conciliar el sueño. , porque existen despertares durante la noche, porque se da un acortamiento del sueño, un despertar precoz o una disminución de su calidad. Esto produce cansancio y afecta a la vida diaria de las personas que lo padecen. Es un problema frecuente que aqueja a entre el 10 y el 30% de la población adulta, más frecuente en mujeres, ancianos, personas de un nivel socioeconómica alto y en quien padecen una enfermedad psiquiátrica.

¿Cuáles son las posibles causas?

Varias pueden ser las causas que provocan insomnio:

a) Cambios fisiológicos. Factores tales como el envejecimiento producen cambios en el patrón del sueño. En las personas mayores es frecuente la reducción de las horas y la calidad del sueño, así como un aumento de la somnolencia diurna.

b) El estilo de vida. La dieta, la ingesta de cafeína u otros estimulantes, las drogas o alcohol, el exceso de peso, los cambios constantes de horario o el jet lag provocan alteraciones en el ritmo circadiano.

c) Los cambios estacionales. Por ejemplo, las alteraciones que provocan la astenia primaveral.

d) Los fármacos. Entre los medicamentos y sustancias que pueden alterar el sueño se encuentran los antidepresivos, descongestionantes o la cafeína.
e) Patologías físicas o psicológicas. Algunas enfermedades asociadas con el insomnio son los trastornos cardiovasculares, los pulmonares, los de la conducta alimentaría, los endocrinos y los trastornos neurológicos.
Hay que considerar también que determinadas situaciones pueden provocar insomnio asociado: las preocupaciones laborales y económicas, los conflictos conyugales, los problemas familiares (discusiones, enfermedades, fallecimientos), las disfunciones sexuales, los días previos a exámenes, tener que tomar alguna decisión, la menopausia, las carencias nutricionales (el aporte de calcio suele ayudar), el estrés y las condiciones inadecuadas a la hora de ir a dormir.

¿Cómo clasificaría los insomnios?

El insomnio se puede clasificar en función de cómo se presenta:
Insomnio de conciliación. Hace referencia a las dificultades que se presentan para iniciar el sueño.
Insomnio de mantenimiento. Comenzar el sueño es fácil, pero mantenerlo estable durante la noche es muy difícil. En el transcurso de la noche se presentan despertares frecuentes, lo cual, el día siguiente, deja sensación de cansancio.
Insomnio terminal. La persona no tiene dificultades para comenzar a dormir, pero se levanta más adelante, durante la noche, y no puede volver a dormir.
A su vez, el insomnio puede ser:
> Temporal (llamado insomnio situacional). Se produce cuando ocurre un evento estresante en la vida; muchas veces es causado por ruido, dolor, preocupaciones o problemas familiares, de trabajo, económicos o escolares, y dura, aproximadamente, tres semanas o menos. Por lo general este tipo de insomnio se cura cuando el estrés o el evento que afectó su vida se resuelven.
> Continuo (insomnio crónico). Puede ser causado por patrones irregulares de sueño que resultan cambios en el horario de trabajo, drogadicción (como el uso crónico de píldoras para dormir o de alcohol), estrés, enfermedad o problemas de salud mental tales como ansiedad o depresión. Dura, aproximadamente, tres semanas o más y hace falta tratar el problema subyacente.

¿Cómo se podría diagnosticar?

Para hacer un diagnóstico es necesario, en primer lugar, descartar, mediante exploración física y examen psicológico, cualquier patología que pudiese causar el insomnio. El correcto tratamiento de este trastorno sólo es posible si se determina de manera precisa su origen. En ocasiones, el insomnio enmascara un problema de ansiedad o depresión. También debe evaluarse la higiene del sueño del paciente, es decir, los buenos hábitos y patrones de conducta relacionados con el dormir como la ingestión de bebidas alcohólicas o con cafeína durante la noche, los fármacos que toma para otras patologías. Los ambientes ruidosos, mal oxigenados o con temperaturas extremas, y hábitos como el de leer o ver la televisión en la cama. Estas costumbres deben corregirse antes de comenzar el tratamiento. Por otra parte, no debe olvidarse las posibles patologías psicológicas y los antecedentes familiares.

¿Cuál es su tratamiento?

El tratamiento adecuado para el insomnio es una reeducación del sueño, que consiste en mejorar la higiene del mismo, controlar los estímulos que provocan insomnio y regular los horarios, como por ejemplo no ir a la cama hasta tener sueño; no ver la televisión, leer o comer en la cama; separación mínima de una hora entre la última ingesta y el momento de acostarse; evitar las comidas copiosas; eliminar el alcohol ya que, a pesar de inducir el sueño, produce despertares precoces y reduce el tiempo total de sueño; reducir el consumo de cafeína y tabaco; practicar ejercicio físico regular, pero nunca antes de acostarse; mejorar las condiciones ambientales, reducir los ruidos y evitar las temperaturas extremas; restringir el sueño, acortando el tiempo de cama al tiempo de sueño real, y, posteriormente, ir adelantando la hora de acostarse de 15 a 30 minutos; terapias de relajación; establecer una rutina horaria para fijar el reloj biológico.

Por otra parte, los fármacos son empleados para tratar los síntomas del insomnio o las enfermedades, físicas o psicológicas, que lo originan. El paciente no debe automedicarse en ningún caso, ya que estas sustancias pueden empeorar su patología, generar resistencias o crear adicción.

El tratamiento debe ser establecido por el especialista médico, quien valorará la necesidad de adminístralos en virtud del origen y la gravedad del trastorno. En cuanto a las técnicas de relajación, éstas son eficaces en la reducción de la hiperactividad fisiológica de los insomnes. Asimismo, la

psicoterapia puede ayudar a que el paciente reconozca sus conflictos psicológicos o las experiencias traumáticas.

HIDRATACIÓN DE TU PIEL

¿Es en otoño cuando la piel tiene más sed?

El envejecimiento de los tejidos es un proceso imparable, inevitable e ineludible en nuestra vida. Comienza sobre los 25 años de edad y se prolonga, progresivamente, hasta el final de nuestros días. El envejecimiento facial es la manifestación de un proceso en el cual la regeneración celular de los tejidos cutáneos se vuelve más lenta, es decir, la piel pasa de regenerarse cada 21 días a hacerlo cada vez a más largo plazo. De todas maneras, hay que saber que dentro de todas las épocas del año, el otoño es la época cuando la piel necesita mayores cuidados, ya que es también por naturaleza la época de la caída de la hoja y la gran renovación de nuestras células cutáneas.
La deshidratación es determinante en el envejecimiento prematuro de la piel.
Los signos visibles del envejecimiento de la piel se deducen por la aparición de las arrugas y pliegues en el rostro y cuello, entre otras zonas.
Como sabemos existen diferentes tipos de arrugas:
> Líneas estáticas u ortoestáticas. Aquéllas que vienen marcadas de nacimiento (codos muñecas.,..).
> Línea de expresión (dinámicas). Las que comienzan a manifestarse alrededor de los 25 años debido a la ralentización de la regeneración celular o la realización de un exceso de muecas o gestos (fruncir el ceño, mantener constantemente la sonrisa…).
> Líneas gravitatorias. Aquéllas que aparecen a partir de los 40/45 años. Confirman un verdadero envejecimiento de los tejidos, ya que disminuyee la capa adiposa y, por consiguiente, la piel se vuelve flácida, pierde su sujeción habitual y cae por la acción de la gravedad. Este problema se acusa sobre todo en los pómulos, mandíbula, párpados…, que es donde se encuentran las prominencias óseas.
La epidermis es la capa de la piel que más sufre el proceso de envejecimiento ya que se encuentra expuesta a factores externos que la alteran, así como el sol, el viento, los agentes contaminantes, el exceso de frío…, por lo que, sea la estación del año que sea, se debe proteger con cosméticos que posean filtros y pantallas solares. Pero no olvidar en otoño,

que es la época de la debilidad cutánea y por tanto, la de las enfermedades de la piel.
Y, por último otro de los factores determinantes en el envejecimiento prematuro es la deshidratación de la piel.

¿Qué es la deshidratación de la piel?

El término deshidratación deriva de la palabra griega “hydro” que significa “agua”, una piel deshidratada es una piel que pierde agua, lo que no se debe confundir con una piel seca, que es una piel con falta de lípidos y que debe nutrirse. Puede darse el caso de una piel seca y deshidratada, en la que hay un requerimiento tanto de nutrición como de hidratación. Ésta representa sin duda, uno de los factores más influyentes en la belleza de la piel, que está compuesta por un 70% de agua, por lo que el aporte de principios activos altamente hidratantes es una necesidad vital.
Existen múltiples activos que favorecen el aporte de agua tan necesario para la piel. Los podemos clasificar en diferentes grupos:
> Extractos frutales como fresa, frambuesa, kiwi, manzana, melocotón, papaya.
> Principios activos marinos como fucus, salimarina, laminaria, wakame, ascophyllum, ulva lactuca, chorella, himathalia, corallina officinaliis…
> extracto de plantas como imperata cilíndrica, buddleja davidii, chitita, cerotonia siliqua, orquídea…
> Oligominerales como magnesio, potasio, hierro, germanio, manganeso y cobalto.
Un tratamiento muy adecuado para reparar la piel de cara al inminente otoño, antes de las navidades o vacaciones en la nieve, es la aplicación de productos ricos en extracto de orquídea.

¿Qué propiedades tiene la orquídea?

La orquídea es una flor de culto. Pertenecen a la familia botánica de las Orchidaceae y comprenden aproximadamente 25.000 especies (algunas fuentes informan de 30.000, y quizás otros 60.000 híbridos y variedades producidas por horticultores. Se trata de una flor que desde tiempos inmemoriales ha despertado las más inimaginables pasiones en los hombres. Ya que en la antigua Grecia se le atribuían propiedades curativas afrodisíacas. Existen escritos chinos de 1.500 años de antigüedad donde se hace la referencia a su cultivo. Pero su verdadero descubrimiento como flor de gran valor ornamental y el comienzo de su calvario ocurrió en los

albores del siglo XIX, cuando por causalidad llegaron a Europa las primeras plantas de Cattleya labiada (especie brasileña), muy parecida a la flor nacional de Venezuela, la Cattleya mossiae. Durante muchos años los recolectores profesionales, procedentes en su mayoría de Francia e Inglaterra, se dedicaron a saquear de modo inmisericorde los bosques americanos para satisfacer el gusto de las damas y la avaricia de los coleccionistas de la época por nuevas y raras especies, hasta el extremo que muchas de ellas se consideran en la actualidad prácticamente extinguidas en la naturaleza.

La orquídea, considerada una de las especies más sensuales del mundo, es símbolo de belleza, longevidad y eterna juventud. Su extracto posee propiedades altamente humectantes, protectoras, reparadoras y nutritivas. Permite mantener una piel más joven, con mayor resistencia, elasticidad, frescura y luminosidad. Las moléculas de la orquídea contienen diferentes extractos, lo que contribuye a lograr una piel nutrida, hidratada, protegida contra la agresión interna y externa; en suma, una piel más lisa, flexible y suave.

¿Tenemos necesidad de complementos para piel?

La piel, debido al actual modo de vida, está expuesta a diversos factores que aumenta de manera excesiva el denominado estrés oxidativo, principal causa del envejecimiento prematuro, de la deshidratación, hipersensibilidad e intoxicación de la piel. Otros factoresque también ejercen influencia son la mala alimentación, la escasa ingesta de agua, el consumo de alcohol y/o tabaco, que roba el oxígeno en las células, o la escasa o nula protección de la piel frente a agentes externos (sol, frío, viento, calefacción, ordenadores…), que alteran en demasía la estructura de la piel y, por consiguiente, su belleza y salud.

La edad también es un factor concluyente en la deshidratación de la piel, ya que, con el paso del tiempo, nuestra piel va perdiendo la capacidad de retener agua y de fabricar ciertos enzimas y diferentes proteínas encargadas de mantenerla en su grado óptimo de hidratación. Por ello, junto a la necesaria aportación extrema, se hace necesaria una aportación de complementos dietéticos que ayuden a la piel a hidratarse adecuadamente y a combatir el envejecimiento.

El noni y el licopeno son activos que previenen y protegen de la oxidación celular (envejecimiento y muerte de la célula). El noni es una planta que proviene de Polinesia, que destaca por su riqueza en componentes antioxidantes y fitonutrientes. Las hojas, tallo, fruta y raíces son fuente de

proteínas, de múltiples vitaminas, y de minerales. El lipodeno, por su parte, es un carotinoide que posee también una elevada capacidad de antioxidante. La combinación de ambos activos en una única fórmula constituye un suplemento indispensable en aquellos tratamientos faciales que persigan aumentar la hidratación y luchar contra el envejecimiento.
Otro principio activo de suma importancia para mantener la salud de la piel es la coenzima Q10, que actúa como antioxidante y que es la enzima responsable de la obtención de energía por parte de la célula. Se hace indispensable la suplementación con coenzima Q10, ya que está demostrado que su presencia en el organismo disminuye con la edad.
No hay que olvidar que el envejecimiento es un proceso imparable en el que gradualmente se va produciendo un descenso de la capacidad de fabricación de muchas hormonas, enzimas, proteínas…Si queremos mantener la salud, en general, y la belleza de la piel, en particular, deberemos aportar a nuestro organismo diferentes complementos dietéticos de calidad, a partir de los 30 años, de cara a suplir todas las carencias que se le van presentando.
Apostemos pues, por la medicina más antigua de nuestros tiempos: la medicina natural.

OLEOTERAPIA

¿Cuál es el poder de los aceites esenciales?

Los aceites esenciales son sustancias naturales que se encuentran en las plantas (flores, árboles, hierbas y arbustos). Mantienen de forma intensa el olor de la planta de la que proceden y constituyen la fracción más volátil de ella. Su composición es muy variada en función de la especie botánica de origen. Proceden de las sustancias acumuladas en las células de esas plantas. Son líquidos aromatizados que mantienen de forma intensa como ya he expuesto el olor de la planta de la que procede.
Tienen muy variada composición ya que depende de cada planta y de la especie botánica a la que pertenezcan, lo que les confiere propiedades cosméticas específicas, entre ellas reconstruir la epidermis eliminando las células queratinizadas y estimulando la renovación celular. También poseen la capacidad de estimular la circulación, eliminar los líquidos retenidos, aliviar el estrés cutáneo y tonificar la piel, a lo que se añaden sus propiedades antisépticas y su capacidad para actuar sobre el sistema inmunitario.

La oligoterapia utiliza los aceites y esencias balsámicas con una finalidad terapéutica. Los emplea bien solos o bien en asociaciones concebidas para que su interacción potencie la acción individual de cada uno de ellos, convirtiendo cada combinación en un potente y eficaz activo. Diluidos en el medio adecuado, los principios activos penetran en la piel, actuando hasta en las capas más profundas.

¿Cuáles son los métodos de obtención?

La extracción de los aceites esenciales se realiza a partir de las distintas partes de las plantas que resultan de interés cosmético: raíces, tallo, hojas, flores, frutos y semillas.
Desde tiempos remotos, han sido utilizados en distintas culturas y religiones y, por tanto, los métodos de extracción han variado y mejorado progresivamente hasta nuestros días.
Los egipcios iniciaron el arte de extracción de esencias de las plantas mediante una forma primitiva de destilación: calentándolas en recipientes de arcilla.
Los griegos, que fueron grandes alquimistas, purificaron el sistema de destilación preservando la fragancia y pureza de los aceites, basándose en las experiencias egipcias.
Los árabes, por su parte, perfeccionaron el arte de la destilación aislando los principios activos de los aceites de las plantas, con lo que se consiguió que el proceso tuviera menos desperdicios y mayor pureza.
La Aromaterapia es una técnica milenaria que utilizaba aceites esenciales puros extraídos de plantas medicinales para prevenir y curar enfermedades físicas y emocionales. A principios del siglo XX, el químico francés René-Maurice Gatteffose, conocido como el padre de la aromaterapia, usó este término por primera vez. Una vez incorporada a la medicina natural y a la cosmetología, varían y se modernizan los métodos para su obtención. Así, para la obtención de los aceites esenciales de algunos cítricos se emplean grandes presas sobre las cortezas para, posteriormente, separar las impurezas por filtración. En el caso de algunas flores, se emplean líquidos de extracción que actúan por impregnación o maceración y, posteriormente, se separa la fracción del aceite esencial del resto de sustancias sólidas.

¿Cómo es su aplicación?

>Los aceites base o portadores son los aceites vegetales empleados para diluir los aceites esenciales permitiendo su aplicación directa como productos de masaje corporal. También se puede diluir en una crema que actuará como producto de masaje corporal.
Aceite de jojoba. Este aceite es muy indicado como agente de masaje para pieles grasas o con tendencia grasa debido al tacto semi-seco. Contiene lípidos de composición similar a las ceramidas presentes en la piel y contribuye a mantener las uniones celulares.
>Aceite de albaricoque. Indicado especialmente para pieles secas o con tendencia seca, debido a su tacto semi-graso. Contiene ácidos grasos esenciales necesarios para el mantenimiento de las membranas celulares.
>Crema de masaje corporal. Producto especialmente preparado para su utilización como vehículo de los aceites esenciales concentrados, permitiendo de esta forma su aplicación en el cuerpo. Presentado en emulsión hidratante y emoliente con gran capacidad extensible.

¿Cómo es la oleoterapia profesional?

Aprovechando las propiedades de los aceites esenciales, distintos laboratorios han diseñado unas líneas compuestas por distintas combinaciones específicas para actuar ante los distintos problemas estéticos que se pueden presentar en las diferentes áreas del cuerpo.
Cada asociación de aceites esenciales ha sido concebida para que su interacción con los demás potencie su efecto individual; de este modo, cada combinación se transforma en un potente y eficaz activo.
Uno de los elementos que aporta un valor añadido muy especial es su contenido en vitaminas A, E y F, que les dotan de propiedades antioxidantes y regeneradoras y les ayudan a la mejora y prevención de las estrías. Concretamente, la vitamina A les confiere esa acción regeneradora de la piel, al favorecer la renovación de las capas superiores de la epidermis. La vitamina E, de acción antioxidante y protectora, elimina los radicales libres de las membranas celulares. La vitamina F, por último, aporta ácidos grasos esenciales para la reconstrucción de las membranas celulares, favoreciendo la cohesión y firmeza de las capas de la epidermis.
La oleoterapia profesional dispone de dos presentaciones:
>Aceites esenciales concentrados (Essence Concentrate). Para su aplicación, es necesario diluirlos en la crema del masaje corporal Neutra Body Cream.

>Aceites esenciales diluidos (Essensuality Oil). Se puede aplicar directamente mediante masaje corporal, ya que están incorporados en una combinación de aceites vegetales de albaricoque y jojoba.
Cada una de las combinaciones de aceites esenciales, bien concentrados o diluidos, se presenta en un color distinto, relacionado con la función que tiene asignada. De este modo, junto a las elecciones mencionadas, también cuentan con efecto cromoterapéutico. Así, el aceite esencial con acción drenante es rojo; el anticelulítico, verde; amarillo, el reductor, y violeta, el reafirmante.

¿Cuáles son los efectos de cada combinación?

En el mercado de la dietética suele haber distintas preparaciones con diferentes acciones:
>Acción drenante: ciprés, geranio, enebro, eucalipto e hinojo. Se encuentra en color rojo.
>Acción anticelulítico: romero, enebro, ciprés, lavanda, canela, naranja e hinojo. Se encuentra en color verde.
>Acción reductora: Ylang-ylang, ciprés, limón, canela, niaulin, enebro e hinojo. Se encuentra en color amarillo.
>Acción reafirmante: romero, salvia, enebro, tomillo, pachulí, mandarinas e hinojo. Se encuentra en color violeta.
Todos ellos tienen sus marcas comerciales que no daré, y algunos laboratorios suelen poner otros colores en sus preparaciones, pero lo importante son las mezclas para que si queremos lo podamos hacer nosotros mismos.

DUNALIELLA SALINA
(Protección solar y de la nieve)

¿Qué es la dunaliella salina?

La dunaliella salina es un microalga verde unicelular que vive de forma natural en aguas con elevada salinidad. Es conocida por su actividad antioxidante, siendo usada en cosméticos y suplementos nutricionales.
Pero ¿qué son las algas? Las algas son plantas fotosintéticas, no vasculares, sin raíces y con estructuras reproductoras simples. Estos organismos marinos (entre veinticinco y treinta mil especies) tienen gran diversidad de formas y tallas, y pueden existir como organismos

unicelulares microscópicos (microalgas). Contienen clorofila y otros pigmentos, y son capaces de vivir y reproducirse a partir de agua, sales minerales y CO_2, utilizando la energía solar por medio de la fotosíntesis.
El uso de las algas marinas como alimento humano y como fertilizante en agricultura data de muchos siglos atrás. Además, han sido explotadas como espesantes, gelificantes y estabilizantes en la industria alimentaría. Sin embargo, es desde hace aproximadamente 30 años que han sido reconocidas como fuentes potenciales de sustancias con propiedades nutricionales. No hay que olvidar que son organismos que viven en un hábitat complejo y están sometidos a condiciones a veces extremas (cambios bruscos de salinidad, variación en la irradiación, periodos de emersión por efectos de las mareas, oleaje y predadores), por lo que tienen que saber adaptarse rápidamente a las nuevas circunstancias, produciendo metabolitos que pueden ser de gran utilidad para los seres humanos.

¿Podríamos clasificarlas y, donde localizarlas?

La dunaliella salina se encuentra principalmente en lagunas saladas y en el Mar Muerto. Además se cultiva en Israel, el sur de Carolina, Australia y Hawai.
Estas algas se reconocen porque el agua del lugar en que se encuentran se torna anaranjada. La intensidad del color depende de la época del año, más rojizo cuanta más radiación.

CLASIFICACIÓN CIENTÍFICA
>Reino…….Plantae
<División……Chlorophyceae
>Familia…… Dunaliellaceae.
>Género…… Dunaliella.
>Especie…… Dunaliella salina.
>Nombre binomial…… Dunaliella salina.

¿Qué acciones tienen estas algas?

El incomparable contenido en carotenoides de la Dunaliella salina procura múltiples beneficios a la salud. Aparte de ser un protector muy importante contra la radiación UV, también reesfuerza el sistema inmune, mejorando las defensas del cuerpo y retrasando la degradación del envejecimiento y de la célula, por sus efectos sobre los radicales libres, gracias a los antioxidantes que contiene.

Asimismo, produce gran cantidad de sustancias químicas como carotenos (betacarotenos y alfacarotenos), glicerol, clorofilas (a y b) y xantofilas (zeaxantina, criptoxantina, luteína y licopeno), con multitud de aplicaciones.

Un ejemplo es el betacaroteno de la Dunaliella salina, empleado para la produción de vitamina A de fuente natural. Se ha sugerido que la principal función de este pigmento es proteger la célula de los daños potenciales de la luz, oxígeno y de los efectos fotodinámicos durante la etapa de crecimiento activo de la célula. Al aumentar la salinidad, la intensidad de la luz y la temperatura se produce una disminución en la clorofila y un aumento en el betacoroteno, tornándose la célula rojizo-anaranjada.

La Dunaliella salina es la única especie del género que queda igual y se ha definido como aquélla que tiene la capacidad de tornarse roja con la produción de carotenoides a clorofila mayor de 6:1. El pigmento betacaroteno tiene función fotoprotectora.

El betacaroteno natural de la Dunaliella salina tiene una estructura diferente que el betacaroteno sintético; se cree que éste puede ser prooxidante, y llagar a dañar las células.

El betacaroteno natural consiste en dos isómeros, con diferentes estructuras pero con la misma molécula. Uno de ellos tiene forma de Trans y el otro es 9-cis. Ambos contienen los mismos átomos pero en diferentes posiciones. El betacaroteno sintético siempre está en forma trans. Se encontró que la forma natural 9-cis es un potente antioxidante que bloquea rápidamente los radicales libres. Por tanto, las ventajas de aportar betacaroteno natural están justificadas.

El betacaroteno es también un antioxidante que ayuda a mantener el sistema inmune, evita el envejecimiento precoz, y actúa sobre la piel y la vista.

Los antioxidantes trabajan para proteger el cuerpo contras radicales y peróxidos dañinos del oxígeno, reaccionando con estos productos químicos para neutralizar su efecto destructivo sobre las células y los tejidos, lo que se conoce como estrés oxidativo.

El estrés oxidativo puede llevar a manifestaciones serias sobre la salud, así como a la pérdida de elasticidad y de tonicidad de la piel.

Del resto de componentes destacan el alfa-caroteno, licopeno, luteína, zeaxantina y criptoxantina, a los que se denominan carotenoides mixtos. Son importantes como potentes antioxidantes y protectores oculares. La retinade nuestros ojos posee una capa compuesta por los carotenoides luteína y zeaxantina, que forman el llamado pigmento ocular que actúa

como filtro protector contra las peligrosas radiaciones luminosas de pequeña longitud de onda presentes en el espectro luminoso.
Una de las causas principales de la ceguera, en las personas ancianas, es la degeneración macular asociada con la edad. En este caso, la zona afectada es la retina y, desafortunadamente, todavía no existe posibilidades de reparación adecuadas. Sin embargo, lo que podría haber es una prevención de esta enfermedad degenerativa. Se ha descubierto que las personas afectadas por degeneración macular poseen una capa demasiado delgada del pigmento ocular de carotenoides; una dieta rica en carotenoides hace engrosar esa capa. Ello corrobora otros estudios epidemiológicos previos existentes, indicativos de que las personas más consumidoras de frutas y verduras ricas en luteína y zeaxantina presentan menor riesgo de sufrir cataratas y degeneración macular asociada a la edad. Por ello, actualmente, se investiga sobre la administración de suplementos de luteína y zeaxantina derivados del alga Dunaliella salina, muy rica en ellos.

ALERGIAS

¿Las alergias en otoño también afectan?

En efecto en otoño existen una serie de productos que siguen produciendo alergia, pero son muchas las personas que el sólo hecho del cambio estacionar les produce alergia muy centrada casi siempre en la zona respiratoria, con lo que la Rinitis alérgica suele ser una de las patologías más tratadas en ésta época del año.
Existe distintos tipos de patologías de vías respiratorias y es bueno que las mencionemos y las clasifiquemos para su tratamiento, que en este apartado lo haremos de forma homeopática, ya que se demuestra que la homeopatía en estos casos es muy precisa para el tratamiento de estas patologías.
>Alergias Respiratorias.
Remedios para las alergias que provocan asma, que pueden presentarse con disnea bronquial, sibilancias, agravación vespertina o nocturna, espasmos, edema mucoso, hipersecreción o carencia de mucosidad.
Tratamiento homeopático: Ipecacuha, Blatta orientales, kalium carbonicum, Arsenicum album, Antimonium tartaricum, Lachesismutus, Drosera rotundifolia, Sambucus nigra, Aralia racemosa, Cuprum metallicum, Sulfur.
>Rinofaringitis (esfera ORL).

Suelen presentarse en forma de rinitis como rinorreas, que pueden ser desde acuosa a espesas y de difícil expulsión, con sensación de obstrucción nasal que impide respirar con facilidad, secreciones que pueden ser, o no, irritantes. Puede también haber un lagrimeo intenso y sensación de escozor o total ausencia del mismo, y también se acompañan de estornudos.

Tratamiento Homeopático: Hydratis canadensis, kalium bichromicum, Kalium sulfuricum, Mercurios solubilis, Pulsatilla, Sabadilla, Allium cepa, Nux vomica, Euphrasia, Bromum, Silla, Arum triphyllum, naphalinum, Rumex crispus, Sanguinaria nitrica, Alumina, Cistus cadadensis, Ammonium murianticum, kalium murianticum, Calcarea phosphorica, Cyclamen, Natrum murianticum.

>Alergias digestivas.

Se presenta como cuadros de gastroenteritis con diarreas, vómitos o ambos, y con posibilidad de dolor abdominal.

Tratamiento homeopático: Aloe socotrina, Podophyllum peltatum, Magnesia phosphorica, Colocynthis, Cuprum sulfuricum y metallicum, Gamgogia, China rubra, Ricinos comunis, Croton tiglinum, Arsenicum album, Gelsimium sempervirens, Argentum nitricum, Gratiola, Nux vomica, Antimonium crudum, Ipecacuancha.

>Alergias cutáneas.

Suelen presentarse eritemas, urticarias y eccemas, también edemas, formaciones que puede manifestarse con picor o sin él. En este apartado también se puede contemplar los denominados eccemas atópicos.

Tratamiento homeopático: Apis mellifica, Urtica ureas, Rhus toxicodendron y vermix (o venata), Phenobarbital, Sulfur, Psorimun, Lycopedium clavatum, Natrum muriaticum, Arsenicum album, Atropa belladona, Hypericum perforatum, Mariaticum acidum, Pulsatilla, Lachesis mutus, Mezereum, Anagallis arvensis, Cantharis, Croton tiglinum, Graphintes, Nitricum acidum, Petroleum, Viola tricolor, Hydrocotyle, Natrum muriaticum, Sepia, Manganum aceticum, Staphysagria, Dolichos pruriens, Calcarea carbonica.

>Alergias Oculares.

La alergia ocular puede presentar cuadros de blefaritis repetitiva con edemas brillantes y dolorosos, enrojecimiento, inflamación palpebral, fotofobia y espasmos de los párpados. Sin embargo, las más conocidas suelen ser las conjuntivitis, igualmente recidivantes, y que se manifiestan con inflamación y enrojecimiento de la conjuntiva; son normalmente dolorosas o con sensación quemante o de escozor, como su hubiera arena en los ojos. También se acompañan de picor o dolor punzante; en muchas

ocasiones también provocan legañas y secreciones mucosas y purulentas de gran adherencia.
Tratamiento homeopático: Apis mellifica, Atropa belladona, Euphrasia, Mercurios Solubilis, Aconitum napellus, Argentum nitricum, Pulsatilla, Hepar sulfuris.
>Alergia Psicógenas.
Las alteraciones del sistema nervioso y algunas alteraciones psicológicas provocan tanto cuadros cutáneos (neurodermatitis), como sistémicos, que tiene características comunes con los cuadros alérgicos. Lo que es indiscutible es que muchos cuadros alérgicos empeoran cuando existen alteraciones nerviosas de distinto tipo y condición. Los medicamentos que se listan son, en realidad, medicamentos de apoyo o auxiliares (en otras ocasiones son los principales), para el cuadro que presenta el paciente en ese momento; por tanto, se les considera medicamentos coadyuvantes del remedio principal e individual del paciente o terreno a tratar.
La mayoría de los medicamentos relacionados tienen que ver con cuadros de ansiedad, nerviosismo, incluso angustia, alteraciones del sueño, temblor visible o sentido, síndromes vasomotores, parestesias y precordalgias. Toda alteración del sistema nervioso, psicológica o no, puede agravar no sólo las manifestaciones alérgicas, sino todo un abanico de posibilidades de patología psicosomática.
Tratamiento homeopático: Aconitus napellus, Argentum nitricum, Chamomilla, Cyclamen, Gelsenium sempervirens, Ignata amara, Magnesia carbonica, magnesia muriatica, Moschus, Nux vomica, Stramonium.
Alos anteriormente indicados, deberíamos añadir los grandes policrestos de la homeopatía, puesto que, por ser de acción general, también se ocupan de los trastornos del sistema nervioso del paciente, con característica individual.
No podemos dejar de mencionar aquellos medicamentos homeopáticos que tienen una acción limitante sobre la actividad de los Mediadores Quimiotácticos que se liberan en todo proceso alérgico. En concreto, nos referimos a dos: Histaminum, que ejerce particular control sobre la histamina orgánica liberada, y Poumon histamine, que, en realidad, es un bioterápico de amplio espectro con gran acción de control de las sustancias quimiotácticas orgánicas propias, aparte de la Histamina, pues entre sus componentes también encontramos Serotonina, Bradiquina, PAF[1,] (siglas que significan Factor del Agregante Plaquetario) etc. Es muy útil en las alergias que se manifiestan con procesos asmáticos.
Lo que no debemos olvidar, aunque eso compite al ámbito de acción terapeuta, es que elegiremos los remedios homeopáticos, como mínimo,

bajo las siguientes condiciones: que observen la ley de Similitud; que, al mismo tiempo, contemplen la sintomatología individual de cada persona afectada, y que, a ser posible, contemple tanto el modo reaccionar individual como su tipo sensible.

EL ORGASMO

¿El orgasmo pone todo el cuerpo en acción?

A pesar de las obvias diferencias físicas entre hombres y mujeres, cuando hablamos de la experiencia de un orgasmo, estas diferencias son mínimas. De cualquier manera, no existen dos orgasmos iguales, incluso en una misma persona puede experimentar diferencias en sensaciones e intensidad de un orgasmo a otro, aún con la misma pareja, pues son muchos los factores que pueden influir.

Un orgasmo es una descarga súbita de la tensión sexual acumulada mediante una serie de contracciones musculares rítmicas en la zona pélvica que produce intensas sensaciones placenteras seguidas de un agradable estado de relax.

Los orgasmos varían de unas personas a otras y para cada individuo, en ocasiones diferentes, también se pueden experimentar diferentes sensaciones, duración o intensidad. Estos cambios pueden ser debidos a factores físicos, como el cansancio, o también a factores psicológicos, tales como el estado de ánimo o expectativas y sentimientos acerca de esta experiencia.

Aunque las sensaciones placenteras que se originen durante el orgasmo están fundamentalmente localizadas en la región pélvica, el orgasmo es una respuesta global de todo el cuerpo. Por ello, muchas personas experimentan contracciones de distintos músculos del cuerpo durante esta fase de respuesta sexual que supone una indicación de gran excitación sexual.

¿Podría definirnos el orgasmo aún mejor?

Existen una serie de sensaciones subjetivas que marcan la diferencia entre cómo definiríamos cada uno un orgasmo. Sin embargo, aunque se trata de una atracción casi universal, los orgasmos no han recibido apenas atención entre los círculos científicos. Por tanto, cómo se define un orgasmo está determinado fundamentalmente por quien lo define.

En términos médicos, se define el orgasmo midiendo el incremento del ritmo cardiaco, la temperatura corporal, rubor en la piel, cambios hormonales, cambios en la sensibilidad, contracciones musculares, etc.
La definición psicológica está basada en experiencias subjetivas; por ello, para los psicólogos uno ha tenido un orgasmo cuando está convencido de que lo ha tenido o cuando su experiencia coincide con lo que los expertos definen como orgasmo.
Culturalmente, hay tantas definiciones de orgasmo como personas. Sin embargo, en ausencia de una clara definición, algunos investigadores proponen que para definir un orgasmo habría que considerar tres elementos: el sensorial, que se refiere a todas las experiencias fisiológicas de nuestro cuerpo; el evaluativo, que es el modo en que experimentamos lo que nos sucede; y el afectivo, que es la respuesta emocional durante y después del orgasmo.

¿Existe un punto G?

No existe orgasmo femenino sin la intervención del clítoris. El clítoris se excita de muchas maneras porque en él como en el pene, se encuentran los cuerpos cavernosos, que se llenan de sangre con la excitación y el roce. De la misma forma, no se podría concebir un orgasmo masculino sin la intervención del pene.
Más allá de estas consideraciones, tanto hombres como mujeres disponen de una zona que cuando se estimula convenientemente puede provocar un orgasmo más rápido, aunque de menor intensidad. Se trata del gran desconocido y añorado punto G. En él comienzan a notarse las primeras diferencias entre hombres y mujeres, no tanto físicas como psicológicas, especialmente en cuanto a la forma de estimularlo.
En las mujeres, el punto G se encuentra en la cara anterior de la vagina a unos tres centímetros del exterior de la misma. Su estimulación se consigue introduciendo suavemente el dedo en el interior de la vagina y ejerciendo ligeras y rítmicas presiones en dirección al abdomen. Pero también existen otros puntos del cuerpo de la mujer que al ser tocados, besados o simplemente rozados, entran en excitación y terminan produciendo el orgasmo; estos puntos dependen y varían mucho de unas mujeres a otras, aunque, por lo general, suele estar en los pezones de sus mamas, orejas, labios, etc.
En los hombres, este punto se encuentra situado en la glándula prostática, a unos cinco centímetros del ano. Igual que en el caso de las mujeres, su estimulación se consigue introduciendo suavemente el dedo en el interior

del ano y presionando ligeramente en dirección al pene. Aunque muchos hombres se muestran reticentes a esta práctica. Aunque no falta aquellos que nos dicen que el que lo prueba, repite.

¿Es lo mismo un orgasmo en el hombre que en la mujer?

Los orgasmos en hombres y mujeres son fisiológicamente y psicológicamente muy similares. El orgasmo femenino comienza con una sensación de pausa, seguido inmediatamente por un sentimiento de placer intenso que habitualmente comienza en el clítoris y después se extiende por toda la pelvis. En cuanto a los genitales, las mujeres describen una sensación de calor, calambre u hormigueo que se va extendiendo a casi todo el cuerpo. Muchas mujeres también experimentan contracciones musculares en su vagina y pelvis.
La experiencia, para los hombres, comienza con una intensa sensación de calor y presión que coincide con la inevitabilidad eyaculatoria, el punto en que la eyaculación no puede detenerse cuando no se tiene conocimiento de cómo transmutar esta energía eyaculatoria y no hacerla derramar, de cualquiera de ambas formas en esos momentos se sienten unas contracciones placenteras agudas e intensas en los músculos pubocoxígeos, el esfínter anal, el recto, el perineo y los genitales, que definen como bombeo.
Por último, la eyaculación para los que derraman el semen, produce un cálido torrente fluido o sensación de tiroteo cuando el semen viaja a través de la uretra hacia el exterior. En aquellos que no derraman el semen siente las mismas sensaciones sólo que sin flujo y con la sensación de un ligero calambre que sube por ambas parte de la columna vertebral hasta el cerebro, con lo cual esa energía es aprovechada por el organismo para su gran defensa.

¿Los hombres pueden aprender a tener un orgasmo sin eyacular?

Una diferencia importante entre la fase orgásmica de hombres y mujeres es que muchas más mujeres que hombres tienen capacidad física de tener varios orgasmos en un corto periodo de tiempo sin perder la excitación sexual.
Por otro lado, tras la eyaculación los hombres entramos en una fase de recuperación durante la cual un nuevo orgasmo o eyaculación es fisiológicamente imposible. Sin embargo, los hombres pueden aprender a

tener un orgasmo sin eyacular pudiendo, por tanto, experimentar orgasmos múltiples.
En definitiva, lo primordial para experimentar un orgasmo es querer vivir la experiencia de vincularse con el placer y pasarlo bien, para lo cual, el estímulo sensorial adecuado juega un papel importante.

SABIAS QUÉ

¿Las bebidas de cola pueden dañar los riñones?

Consumir muchas bebidas de cola podría poner en riesgo los riñones, hasta el punto de que quienes beben más de dos porciones diarias duplican la posibilidad de desarrollar enfermedad renal crónica. Son datos que se desprenden de un estudio realizado por un equipo del Instituto de Salud Medioambiental, en Carolina del Norte, Estados Unidos.
En la investigación se integró a 465 personas con diagnóstico reciente de enfermedad renal y a otras tantas sanas, con idénticas características de edad, sexo y etnia, sobre sus hábitos en cuanto al tipo de bebidas consumidas. Hallaron que las personas que bebían dos o más porciones de bebidas de cola diarias tenían 2,3 veces más riesgo de sufrir enfermedad renal, con independencia de que consumieran la versión light o azucarada de la bebida. Las personas que consumían dos o más porciones de bebidas carbonatadas de otro tipo no presentaban peligro de desarrollar problemas de tipo renal.
La opinión del equipo responsable de la investigación es que la causa más probable de esta relación pueda ser el ácido fosfórico, que proporcionan a las bebidas de cola su acidez característica y que actúa como conservante; otras bebidas utilizan ácido cítrico. Estudios precedentes ya habían demostrado que la exposición a altos niveles de fosfatos puede provocar daño renal y la formación de cálculos.

¿La canela mantiene los niveles de azúcar?

Añadir un poco de canela a los postres puede suavizar el repentino aumento de azúcar que se produce tras tomar dulce. Así se desprende de un estudio realizado en la Universidad sueca de Malmoe cuyos resultados, publicados en la revista Americana Journal of Clinical Nutrition, se viene a sumar a anteriores estudios que afirman que la canela puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre.

El equipo investigador basó sus resultados en un estudio con 14 voluntarios sanos y cuyos niveles de azúcar se midieron antes y después de comer un tazón de arroz con leche, con y sin canela.

Los análisis de sangre tras la ingesta se realizaron repetidamente durante dos horas, mostrando que los niveles de azúcar en sangre de los voluntarios se incrementaban mucho menos cuando tomaban el postre con canela, lo que, según los investigadores, puede explicarse porque la canela ralentiza la velocidad de los alimentos para pasar del estómago al intestino.

Si bien los investigadores apuntaron que aún es pronto para afirmar que las personas con diabetes tipo 2 hayan de comenzar a añadir canela a su dieta, señalaron que otro pequeño estudio ha detectado que al añadir canela a la dieta de personas con diabetes en sangre, tendían a disminuir.

Los mismos efectos beneficiosos de la canela no se ha observado en personas con diabetes tipo 1, por lo que el equipo investigador indicó que aún es necesario realizar más estudios específicos en personas con diabetes.

¿Parecer ser, que el cáncer de hígado es más frecuente en los hombres?

La producción de una proteína, la interluquina-6 (IL-6), que contribuye a la inflamación crónica del hígado que degenera en cáncer, parece estar relacionada con la mayor incidencia de éste en los hombres que en las mujeres. Así se desprende de un estudio realizado con ratones en la Facultad de Medicina de la Universidad de California en San Diego, según el cual los ratones hembra produce menos cantidad de IL-6 que los ratones macho. La ralentización en la producción de esta proteína se debe a los estrógenos.

El carcinoma heptocelular es una complicación devastadora de una enfermedad crónica del hígado y la inflamación causada por factores de riesgo tales como los virus de la hepatitis B y C, o la cirrosis, que provoca la mayoría de los casos cáncer de hígado en humanos. Por lo general, los hombres son de tres a cinco veces más propensos que las mujeres.

Para entender esta distinta incidencia, los investigadores utilizaron un carcinógeno químico para inducir el cáncer en ratones. El resultado fue que un 100 por cien de ratones machos desarrollaron carcinoma heptocelular, mientras que sólo entre un 10 y un 20 % de ratones hembras enfermaron.

Eliminando la IL-6, la incidencia de cáncer de hígado se redujo en los machos en una proporción cercana al 90%, pero apenas incidió en los ratones hembras.

Posteriormente, los investigadores trataron con estrógenos a los ratones machos y los expusieron al carcinoma químico, consiguiendo reducir el nivel de IL-6 al mismo nivel de los ratones hembra y, asimismo, se redujo también el grado de lesión hepática. Los experimentos mostraron que los estrógenos actúan sobre las células concretas del hígado que producen IL-6, impidiendo su producción.
Estas conclusiones podrían conducir al descubrimiento de terapias para reducir el desarrollo del cáncer de hígado en varones.

¿Se dice, que los pistachos son buenos para el corazón?

Un acto tan común como comer unos pistachos, cotidiano para tantas personas, puede ser beneficioso para el corazón. Así lo pone de manifiesto un reciente estudio publicado por la revista especializada Journal of American Collage of Nutrition y que fue realizado por James N. Cooper, de la Universidad George Mason de Washinton y Michael J. Sheridan, del Hospital Inova Fairfax, ambos en Estado Unidos.
En el mismo, se comprobó que personas con unos niveles de colesterol moderadamente elevados que realizaban una ingesta diaris de un 15% de calorías procedentes de pistachos (entre uno y dos puñados) durante un período de 4 semanas, mejoraban sus niveles de lípidos en sangre.
Según los investigadores, estos resultados permiten afirmar que una dieta con una cantidad de grasas monoinsaturadas, como las de los pistachos, pueden ser eficaz en la prevención de enfermedades coronarias.
En el ensayo clínico, 15 personas con niveles moderadamente elevados de colesterol en sangre (superior a 210 mg/Hg) siguieron una dieta en la que el 15% de las calorías diarias procedía de pistachos, con la finalidad de comprobar si influía de forma significativa en sus niveles de lípidos en sangre. Todos ellos consumieron sus dietas habituales durante cinco días; posteriormente, se pasó a la mitad de los sujetos a una dieta con pistachos durante un periodo de cuatro semanas, seguido de otras cuatro semanas con su dieta habitual. La otra mitad de individuos siguió la dieta en sentido inverso. En el grupo de la dieta con pistachos se observaron importantes reducciones en cuanto al colesterol total y al LDL (Lipoproteínas de baja densidad o colesterol malo), así como un importante incremento del HDL (lipoproteínas de alta densidad o colesterol bueno). No se advirtieron cambios en cuanto a la tensión arterial, el índice de la masa corporal, ni en cuanto al peso.

¿Sabia qué ciertos fármacos pueden producir daños a nivel mandibular?

Un estudio realizado por un equipo de la Universidad de Texas, en Estados Unidos, y publicado por Journal of the Nacional Cancer Institute, ha señalado que los pacientes con cáncer tratados con bisfosfonatos se exponen a un riesgo mayor de sufrir la desnutrición o osteonecrosis de la mandíbula.

Los bifosfonatos son un tipo de fármacos como el zoledronato y el palmidronato utilizados para tratar la osteoporosis y la desnutrición y el dolor óseo en determinados cánceres. Desde 2003 se ha informado de más de 600 casos de osteonecrosis mandibular debidos, al parecer, a su uso.

El equipo de la Universidad de Texas, para conocer mejor esos riesgos, analizó los datos de 14.349 pacientes que recibieron tratamiento con uno de los dos fármacos o con ambos, y de más de 28.000 que no los utilizaron, a modo de grupo de control.

Tras seis años, los pacientes tratados con los fármacos eran 3,2 veces más propensos a requerir cirugía de mandíbula o de los huesos de la cara y 11,5 veces más propensos a sufrir inflamación mandibular que los pacientes del grupo de control.

También se apreció una relación dosis-respuesta que se manifestaba en que, a medida que aumentaba la dosis de bifosfonatos, también aumentaba las complicaciones a nivel mandibular.

¿En la menopausia que es indispensable?

La soja no deja de demostrar que, para la mujer postmenopáusica, es poco menos que un complemento indispensable. Recientemente, se ha aplicado en Annais of Internal Medicine los resultados de un estudio realizado en Italia que suplementos con genisteína, un compuesto de soja, aumentaría la masa ósea femenina tras la menopausia.

La genisteína es una sustancia química producida de forma natural, similar al estrógeno, cuyo nivel se reduce tras la menopausia, favoreciendo la pérdida de densidad ósea.

De acuerdo con este estudio, la acción de la genisteína reduce los niveles de los marcadores de resorción ósea (la disminución difusa de la densidad mineral de los huesos), y aumentar los niveles de los marcadores de formación del nuevo hueso, produciendo un aumento neto de la masa ósea tras uno o dos años.

La limitación de la pérdida de masa ósea podría reducir la incidencia de osteoporosis, que, se estima, afecta a unos 75 millones de personas en Europa, Estados Unidos y Japón.

Los investigadores reunieron a 389 mujeres postmenopausicas, de 54 años de edad media y con una densidad mineral ósea (DMO) inferior a 0.795 gramos/m^2 en la parte superior del hueso de la cadera (cuello femoral), a las que administraron una dieta inicial baja en grasa y soja durante cuatro semanas. Posteriormente, se les asignaron suplementos diarios de genisteína o placebo durante 24 meses.

Al final del estudio, se observó que la DNO del cuello femoral había aumentado en el grupo al que se administró genisteína en una media de 0,035 g/cm^2 y ese había reducido en 0,037 g/cm^2 en el grupo que recibió el placebo. Similares resultados se observaron respecto al incremento de la densidad mineral ósea en la espina lumbar anteroposterior.

Según este estudio, se confirma que los efectos positivos de la genisteína en la reducción de la pérdida ósea están provocados, en parte, por un constante descenso de la resorción ósea. Este efecto depende directamente del tiempo del tratamiento, lo que significa que la administración prolongada de genisteína produce una acción duradera en el metabolismo óseo, mejorando la densidad mineral y los marcadores del movimiento óseo, en el caso de mujeres postmenopáusicas con osteoporosis.

Siguiendo con las buenas noticias sobre la soja, una encuesta realizada entre más de 2.500 ginecólogos y farmacéuticos de España, recogida por la publicación digital PM Farma, señala que el 83% de los profesionales sanitarios considera que las Isoflavonas de soja presentan menos riesgo que la Terapia Hormonal Sustitutiva (THS) en las pacientes postmenopáusicas. Asimismo, 8 de cada 10 aseguran que las Isoflavonas de soja afectan de manera positiva la calidad de vida de los pacientes, ya que mejoran los cambios de humor, la calidad del sueño, la ansiedad, la vitalidad, los síntomas depresivos y la situación sexual de los pacientes.

Esta misma encuesta señala que 9 de cada 10 profesionales consideran que los tratamientos con Isoflavonas de soja no están contraindicados en caso de obesidad, tabaquismo, mastopatía fibroquística, hipertensión y diabetes, entre otras patologías de gran incidencia.

Tanto ginecólogos como farmacéuticos estiman que la mayoría de pacientes que dejan la THS lo hacen por temor a desarrollar cáncer y por su larga duración. Asimismo, indican que aumenta el riesgo de tromboembolismo venoso y cáncer de mama.

Un 63% de los profesionales sanitarios señalan que las Isoflavonas de soja tiene un papel tanto preventivo como paliativo y que, dado que mediante la dieta se hace prácticamente imposible ingerir la cantidad suficiente de Isoflavonas de soja, se hace necesarios los preparados.

¿Qué es eficaz contra la diabetes?

El extracto de calabaza (Curcubita ficifolia) puede mejorar los niveles de glucosa en sangre en las personas diabéticas, según se desprende de un estudio realizado por científicos de la Esat China Normal University que, asimismo, señala que posee acción antioxidante.
De acuerdo con las conclusiones publicadas por expertos en el Journal of the Science of Food and Agricultura, el estudio proporciona la evidencia que demuestra la acción hipoglucémica de extracto de calabaza, así como su papel como agente antioxidante. Añade, asimismo, que se trata del primer trabajo que demuestra su acción antioxidante, así como su utilidad contra la diabetes.
Para la realización del mismo, los investigadores dividieron 12 ratas diabéticas y 12 sanas en dos grupos, alimentando a uno de ellos con una dieta normal y al otro con una dieta normal enriquecida con extracto de calabaza durante 30 días. Al final del estudio, los investigadores concluyeron que las ratas diabéticas a las que se había administrado el extracto tenía sólo un 5% menos de insulina plasmática y un 8% menos de células beta productoras de insulina con relación a las ratas normales.
Según un experto, el extracto de calabaza es un producto potencialmente muy bueno para las personas prediabéticas y también para aquéllas que ya han desarrollado la enfermedad. Su mecanismo de acción, más allá de sus beneficios potenciales, parece deberse tanto a los antioxidantes como a la D-chiro-inositol, una molécula que influye en la actividad de la insulina. Si el estudio realizado por científicos chinos puede reproducirse en humanos, comer extracto de calabaza podría potenciar la regeneración de las células pancreáticas dañadas, del mismo modo que sucede con las ratas diabéticas dañadas, del mismo modo que sucede con las ratas diabéticas, aumentando tanto los niveles de las células beta productoras de insulina como el nivel de ésta en sangre.

¿Un buen remedio para mantener el cerebro en forma, son los flavonoides?

El consumo de gran cantidad de flavonoides protegería de la pérdida de función cerebral que se produce durante el envejecimiento, según indica un estudio realizado por un equipo francés del INSERM (instituto Francés de Salud y la Investigación Médica) en Bordeaux.
Los investigadores estudiaron a 1.640 hombres y mujeres sin demencia de 65 años o más durante 10 años, los cuales al inicio aportaron datos sobre su alimentación. Quienes ingerían l mayor cantidad de flavonoides

tuvieron un rendimiento significativamente mayor al inicio del estudio, aún después de que los autores tuvieran en cuenta la influencia del sexo, nivel educativo y edad.

Los que estaban situados en la mitad superior del ranking de consumo de flavonoides mostraron una mayor evolución cognitiva en el tiempo. Así, tras 10 años, los participantes situados en el cuadro inferior del ranking de consumo de flavonoides perdieron 2,1 puntos en la prueba de función cognitiva, un examen de estado mental, frente a 1,2 puntos entre los integrantes del cuadro superior del ranking, tomando también en consideración factores tales como el consumo de frutas y verduras, la cantidad de calorías ingeridas y el tabaquismo.

Los flavonoides son poderosos antioxidantes presentes en alimentos derivados de las plantas, como la uva roja, el tomate, las zanahorias y el té.

A juicio del equipo investigador, es posible que el alto consumo de flavonoides sea indicador de un determinado patrón alimentario, protector del cerebro, ya que las personas que ingieren gran cantidad de flavonoides también toman más frutas y verduras.

El daño oxidativo se encuentra presente en la enfermedad de Alzheimer y deterioro cognitivo.

¿Los alimentos integrales previenen del endurecimiento arterial?

Consumir gran cantidad de granos integrales podría mantener sanas las arterias y prevenir tanto la enfermedad cardiovascular como el ictus.

Así se desprende de un estudio realizado por un equipo de la Facultad de Medicina de Wake Foret University, en California del Norte, que demostró que, entre los hombres que participaron en él, los mayores consumidores de granos integrales tuvieron arterias carótidas con paredes más delgadas y un engrosamiento más lento de las paredes arteriales durante un período de cinco años.

El engrosamiento de las paredes de las carótidas, que suministran la sangre al cerebro, es un signo de arteriosclerosis, es decir, la acumulación de grasas y otras sustancias, que eleva el riesgo de infarto y de ictus.

Para investigar la relación entre el consumo de granos integrales y la arteriosclerosis, el equipo investigador analizó a 1.178 hombres y mujeres a través de la cantidad de pan integral, cereal cocido y cereal rico en fibras que consumían.

Los investigadores midieron el grosor de la íntima media de las carótidas de cada persona y el ancho de las capas más profundas de las paredes de las venas al inicio del estudio y cinco años más tarde.

Se comprobó que a mayor consumo de granos integrales, menor grosor de la íntima media y menor aumento de ese grosor durante el estudio, relación que continuó tras considerarse otros factores como la calidad de la alimentación y el consumo de ciertos nutrientes, lo que muestra a la claras que fueron los granos integrales los responsables de la prevención de la arteriosclerosis.

¿Qué efectos beneficiosos tiene la huperzia serrata?

La huperzia serrata, es un extracto obtenido del musgo chino, llamado así, una hierba medicinal que, según han demostrado estudios realizados en China, mejora la función cognitivas en los ancianos con trastornos a nivel de memoria. Ahora, investigadores de Estados Unidos, tratarán de confirmar esas propiedades beneficiosas mediante un ensayo clínico realizado en distintos puntos de su país.
Este ensayo clínico para demostrar la seguridad y eficacia de la huperzina contará con alrededor de 150 pacientes de 55 años de edad o superior con enfermedad de Alzheimer entre leve y moderada.
Comúnmente utilizada en China para tratar dicha enfermedad, estudios realizados en el país asiático han sugerido que es efectiva y bien tolerada. No obstante, salvo allí, no se han realizado más ensayos clínicos controlados.
A juicio del Dr Paul Aisen, líder del nuevo estudio y profesor de neurología del Centro Médico de la Universidad de Georgetown, las investigaciones realizadas en China apuntan que la huperzina podría ser más efectiva y mejor tolerada que los medicamentos que hoy en día se recetan para la enfermedad de Alzheimer y, además, podría tener efectos únicos que podrían ralentizar su progresión. Según Aisen, se trata de un ensayo esencial para comprender mejor las posibilidades de la huperzina.

¿Cómo frenar bien los resfriados?

Según un estudio realizado recientemente en Estados Unidos, la equinàcea puede reducir el riesgo de resfriado común en casi el 60% de los casos.

Concretamente, la combinación de equinàcea con vitamina C reduce la incidencia del resfriado en un 86%; una infusión de equinàcea utilizada en solitario lo hace en un 65%.

Los investigadores también constataron que, aparte de reducir la incidencia del resfriado común, la recuperación de éste se aceleró, acortando la duración de los resfriados en 1,5 días.

Estos resultados, a juicio de los expertos, suponen en gran paso en la batalla contra el resfriado común, y vienen a alabar la validez de la utilización de los productos naturales para hacer frente a las infecciones comunes.

Asimismo, la publicación de este tipo de investigaciones también se ha traducido en las expectativas de venta de equinàcea; así, datos recogidos por Euromonitor International, empresa especializada en estudios de mercado, indican que se espera una tasa de crecimiento anual de cerca del 1% hasta el año 2010.

¿Es cierto que la aspilla africana acelera la curación de las heridas?

Las hojas de la aspilla africana, una planta de la medicina tradicional de África, puede detener el sangrado, interrumpir las infecciones y acelerar la curación de una herida, según indica un estudio efectuado en la Universidad de Nigeria.

Las hojas y flores de esta planta, conocida como "planta de la hemorragia", ha sido tradicionalmente utilizadas en el continente africano para detener el sangrado, extraer cuerpos extraños de los ojos, tratar picaduras de escorpiones y para otro tipo de curaciones, señalaron los investigadores.

Para comprobar las propiedades medicinales de esta planta, el equipo dirigido por el doctor Charles O. Okoli realizó una serie de experimentos en animales en laboratorio con el fin de comprobar los efectos de un extracto de hojas en metanol y dos porciones diferentes con hexano o metanol.

Los resultados, que aparecieron en BCM Complementary and Alternative Medicine, mostraron que el extracto y las porciones de la planta redujeron notablemente el sangrado y el tiempo de coagulación en ratas; el mayor efecto correspondió a la porción en metanol.

Todos los componentes retardaron el crecimiento de Pseudomonas Fluorescens y de Staphylococcus aureus, dos bacterias comunes que infectan las heridas, y disminuyeron el tiempo de curación. En ambos casos, la proporción de metanol tuvo mayor efecto.

LAS CORRIENTES GALVÁNICAS

¿Qué son las corrientes galvánicas?

El estudio y las observaciones sobre los fenómenos eléctricos se extienden a la antigüedad. Ya hacia el año 600 a.C., Tales de Mileto observó que el ámbar, denominado electrón por los griegos, atraía objetos al ser frotado contra la piel.
Los griegos y romanos utilizaban, sin conocimiento del fenómeno, la energía eléctrica a través de un pez llamado torpedo. Aprovechaban sus sacudidas y descargas eléctricas al tocarlo como terapia en casos de cefaleas, reumatismo, etc. El propio Aristóteles llegó a utilizar estas descargas para curar un ataque de gota.
Sin embargo, los mayores avances se dieron en el siglo XVII, con los trabajos de OTTo Von Guericke (1602- 1686) sobre la capacidad de los seres vivos de transmitir energía eléctrica.

¿De donde datan las primeras investigaciones?

La corriente galvánica fue denominada así en honor a su descubridor, el italiano Luigi Galvani (1737- 1798, primer investigador de las corrientes nerviosas. Célebre profesor y naturalista de Papua, introdujo en el mundo de la medicina esta fuerza inexplicable que se llama electricidad.
Hijo de un médico, estudio medicina en su ciudad natal, licenciándose en 1759. Se dedicó al ejerció privado, a la investigación anatómica y a la enseñanza. Sus primeras investigaciones se desarrollaron en el campo de la anatomía comparada, siendo de destacar su estudio sobre el oído de las aves. A partir de 1770 se interesó por la fisiología de los músculos, lo que le llevó a desarrollar, en 1780, un experimento en el que sometió los músculos de una pata de rana diseccionada a una descarga eléctrica, procedente de una botella de Leyden. La chispa produjo contracciones espasmódicas en el músculo, lo cual no era sorprendente.
Dado que ya se conocía la acción de la electricidad sobre los músculos vivos, pero Galvani quiso llegar más lejos y sometió la pata de rana a los efectos de una tormenta eléctrica, sujetándola a dos ganchos de latón en el exterior de su ventana. La pata de rana se contrajo, pero lo más sorprendente fue que sus espasmos continuaron cuando ya había desaparecido la tormenta.
Galvani dedujo que la electricidad, en ese caso particular, procedía de los músculos del animal.
Su contemporáneo Alessandro Volta llegó a la conclusión opuesta, es decir, que la electricidad procedía de los metales, y para demostrarlo

desarrolló la primera pila eléctrica (1800), mediante la aplicación de discos de cobre y zinc, separado cada par de discos con un fieltro empapado en agua acidulada. A la corriente continua así obtenida le puso el nombre de galvánica.
En realidad Galvani también tenía su parte de razón, pues aún cuando, en el caso de su experimento, la electricidad era producida por los metales, también existía una electricidad de origen animal, teoría que no fue confirmada hasta que Emile du Bois-Reymond (1818- 1869) estableció la electrofisiología muchos años después. Realizó gran número de experimentos e investigaciones basadas en este descubrimiento de la estimulación de los músculos por medio de corrientes eléctricas, fundando la ciencia denominada Galvanismo, en la que posteriormente se basaría los electrocardiogramas y los electroencefalogramas.

¿Nos puede exponer las características?

La corriente galvánica es una corriente continua unidireccional, es decir, con polaridad e intensidad mantenida durante el tratamiento.
Tradicionalmente, se ha utilizado en el campo de la estética con fines estimulantes circulatorios, de cara a conseguir una perfecta nutrición y oxigenación de los tejidos cutáneos. Además, como veremos más adelante, permite realizar técnicas de iontoforesis para mejorar la penetración de cosméticos en tratamientos antiaging, en pieles con tendencia acneica, en tratamientos antiarrugas, estrías y desvitalización cutánea. La penetración se hace, mayormente, a través de las glándulas sudoríparas y folículos, que ofrecen menor resistencia.
La corriente galvánica es una corriente continua, ininterrumpida y de intensidad constante en la que el flujo de cargas se realiza en el mismo sentido: del polo positivo al negativo para las cargas positivas y del polo negativo al positivo, para las cargas negativas. Es, además, de baja tensión y baja intensidad.
Sus acciones más destacadas son:
>Producción de calor. El transporte de la corriente eléctrica mediante iones produce calor y su intensidad está en relación con la resistencia específica del medio utilizado. Este efecto térmico tiene importancia ejerciendo un electro trófico sobre la piel, es analgésico sobre las terminaciones nerviosas, relajante a nivel muscular y produce sudoración.
>Disociación. La disociación es el fenómeno a través del cual las moléculas se dividen en sus diferentes componentes químicos, los iones, debido a su diferente carga eléctrica.

>Lontoforesis. Es el siguiente paso, en movimientos hacia los electrodos con carga opuesta, como hemos explicado anteriormente. De esta manera, desplazamos los radicales químicos correspondientes y logramos una mayor penetración de los productos cosméticos en forma iónica.
>Endósmosis. Al mismo tiempo que los radicales químicos, también se desplazan las partículas fluidas utilizando como transporte el desplazamiento de H_20.
>Cambios de permeabilidad. Es muy notable en la corriente continua.
>Acción biológica. Destacando las siguientes:
a) Hiperemia. Es la reacción más importante. Esta reacción vascular tiene un efecto trófico sobre la piel y ayuda a regular la circulación local. La hiperemia aumenta el metabolismo celular aportando mayor cantidad de oxígeno y nutrientes a la piel y ayudando a la eliminación de los residuos. Este efecto tiene interés en el campo de la celulitis, ya que el aumento del flujo sanguíneo en la zona activa la microcirculación y aumenta la sudoración localizada, a lo que se añade el efecto lipolítico.
b) Efecto lipolítico. Distintos estudios han demostrado el efecto lipolítico de las corrientes galvánicas sobre las lipodistrofias localizadas; por un lado, gracias al efecto anteriormente mencionado, y por otro, debido al estímulo de lipólisis sobre los adipositos (directamente o a través de la liberación de la adrenalina y noradrenalina que actúan sobre los receptores del adiposito y transforman los triglicéridos en glicerol y ácidos grasos).
c) Acción sedante. Una corriente descendente, es decir, cuando el ánodo está colocado en la base de la cabeza y el cátodo en la zona sacra, actúa como sedante.
d) Acción excitante. La corriente ascendente. La posición de los electrodos, colocada al revés de lo descrito anteriormente, provoca una acción excitante.
En resumen, lo indicado evidencia que con la galvanización podemos obtener una hiperemia activa que puede durar horas enteras y que aumente la actividad vasomotora de los vasos sanguíneos de la zona. Además, tiene una acción bactericida y antiinflamatoria, favoreciendo la reabsorción en general.

¿Cuáles son las indicaciones estéticas de estas corrientes?

Lifting facial y tratamientos antiagin. Utilizaremos la corriente micro-galvánica, cuya intensidad iremos incrementando lentamente. Las fases del tratamiento facial son tres: hidratante, circulatoria (nutritiva y tonificante) y estimulante.

En el tratamiento antiaging y lifting facial, el electrodo se irá deslizando sobre la zona, impregnando del suero indicado para cada tipo de piel.

>Tratamiento del contorno de ojos, cuello y escote. Por su especial sensibilidad y delicadeza, la piel del cuello y escote requiere hidratación y regeneración, a la vez que fortalecimiento. A nivel del contorno de los ojos, la corriente galvánica está indicada para reducir las líneas de expresión y las arrugas. Asimismo, hidrata y drena, descongestionando la zona supra e infraorbitaria.

Utilizaremos la corriente micro-galvánica, incrementando lentamente la intensidad.

>Densincrustación facial y acné. La desincrustación consiste en eliminar los excesos de sebo que impiden una correcta oxigenación del cutis graso. Se lleva a cabo mediante una ionización que limpia profundamente la piel de grasa, con lo que se consigue reducir el diámetro de los poros excesivamente dilatados.

>Tratamiento anticelulítico. En el tratamiento anticelulítico, con la iontoforesis ayudarnos a que penetre el producto elegido favoreciendo la microcirculación y la llegada de los principios activos que, generalmente, son antidermatosos, lipolíticos, activadores del drenaje linfático y/o del retorno venoso.

>Piernas cansadas. La insuficiencia venosa y las piernas cansadas son un problema muy recurrente, bien por el sedentarismo o las posiciones estáticas mantenidas durante largo tiempo. Para evitarlo, podemos actuar combinando la iontoforesis con crioterapia debido a su efecto de vasoconstricción; reduciendo la inflamación, los exudados se reabsorben mejor y mejora la microcirculación.

>Cicatrices o estrías. En cada estría se aplicará el producto a través de iontoforesis, trabajando cada estría, o una a una, en el caso de cicatrices.

Cómo podemos observar, las corrientes galvánicas son muy antiguas aunque hoy día se emplean en la medicina moderna, son las base de los aparatos de electrocardiogramas, electroencefalogramas, electro acupuntura, etc., con lo que podemos decir que además en estética están dando unos resultados extraordinarios y de gran firmeza.

Por esta razón, aconsejo corrientes galvánicas a mis pacientes tanto a nivel médico, como estético y el equipo estamos muy sastifechos del trabajo que se desarrolla en este campo.

ERRORES QUE NOS IMPIDEN CAMBIAR

¿Nuestros errores son los que hacen que no evolucionemos adecuadamente?

La evolución humana y la animal en general, están basadas en los procesos adaptativos que se ajustan a las necesidades del entorno. Dado que éste es, a su vez, cambiante, la adaptación de la especie está constantemente en desarrollo y cambia a lo largo de las generaciones; todo aquello que deja de ser adaptativo y funcional al entorno desaparece o se transforma.
De modo muy similar, existe un proceso de cambio dentro del propio ciclo vital de cada persona. Éste implica unas necesidades distintas en cada etapa, que debemos entender mediante periodos de adaptación (por ejemplo, en la adolescencia, el nacimiento de los hijos, la jubilación,…).
Pueden producirse acontecimientos externos, a veces incontrolables, que cambien la ruta de nuestra vida; por otro lado, se dan circunstancias internas propias que nos hacen evolucionar y cambiar el modo de ver las cosas.
Sea cual sea la fuente del cambio, la persona que lo experimenta deberá adaptarse a él, modificando ciertos patrones de pensamiento, comportamiento y actitud para poder seguir disfrutando de una vida plena y en armonía.
Pese a esta necesidad de adaptación, el proceso de aprendizaje personal queda muchas veces estancado, bloqueado, de modo que una persona puede pensar y comportarse con una actitud rígida e inflexible. Este tipo de personas guía su presente y futuro en función de creencias falsas o poco adecuadas a la situación, sin mostrar predisposición alguna a adaptarse a los cambios.

¿Cuáles son los errores que impiden el cambio?

A continuación resumimos los errores más habituales que impiden el cambio personal:
>Seguir haciendo lo que siempre hemos hecho, aunque nos funcione mal. Almacenamos en nuestra memoria las situaciones que vivimos con sus respectivas respuestas adecuadas (o inadecuadas). Nuestro cerebro, así, funciona programado. Reprogramar estas situaciones requiere un gran esfuerzo por nuestra parte; primero hay que desprogramar estas situaciones previas para poder actuar según nuevos patrones.
>Miedo a cambiar. El cambio implica el paso de un estado conocido a otro desconocido, de modo que existe una incertidumbre al tener que

comportarse como nunca antes se había hecho. Este miedo, muchas veces, actúa como freno obstaculizador del cambio personal.

>No aprender de los errores. Muchas veces tendemos a culpabilizarnos cuando nos equivocamos. De este modo, nos inundan mensajes negativos que nos impiden aprender de los errores, darnos cuenta de lo que hemos hecho mal y tenerlo presente para la próxima vez. Es humano y sano equivocarse, y culpabilizarnos sólo nos sirve para lamentarnos.

>Creencias y valores irracionales, inflexibles. Implica no tomar nuevas informaciones que pueden ser válidas para nosotros, siguiendo creencias rígidas e irracionales que no se adecuan bien a nuestra vida. Muchas de estas creencias han sido programadas cuando éramos pequeños y no se ajustan a las necesidades que tenemos de adultos.

>Beneficios secundarios. No cambiar y quedarse como uno está, por un lado, nos mantiene en el sufrimiento, pero por otro nos aporta algún tipo de beneficio. Éste es secundario y no tan importante como el que nos motiva plantearnos el cambio, pero es el que conocemos, con el que nos sentimos seguros y, a veces, del que no queremos prescindir.

>Distinción entre queja y problema. Muchas veces, uno necesita quejarse sobre algo, pero no tiene predisposición alguna para cambiarlo; se trata de aquellas situaciones en las que alguien se queja, y los demás tratan de darle soluciones, pero él nunca ve ninguna como aceptable, siempre tiene pegas; en el fondo, tan sólo necesita quejarse.

>Poner el control fuera de uno mismo. Fenómeno asociado a lo que se llama, en psicología, la “indefensión aprendida”; se trata de no defenderse sistemáticamente dado que se piensa que uno no puede intervenir en lo que pasa. Si uno cree que no tiene ningún control sobre algo, no va a hacer nada para cambiarlo.

>Guión de la vida aprendido. Desde que nacemos vamos conformando nuestra vida como si fuera una película, de modo que cada día que transcurre debemos seguir las pautas que hemos delimitado en nuestro guión de vida propia. A veces, este guión “eres malo”, “siempre lo haces todo mal”, programando lo que somos y seremos en un futuro e impidiendo, así, cualquier tipo de cambio.

>Yo soy así, no puedo cambiar. Si uno define su ser de un determinado modo, sin cambiar su actitud y comportamiento, seguirá evidentemente sin hacer ningún cambio, por mucho que lo necesite. El ser es distinto que el hacer, y si empezamos a hacer cosas distintas, nuestro ser, en consecuencia, se definirá de otro modo. Todo depende de loque queramos ser.

¿Cómo podemos conseguir el cambio personal?

Para llevar a cabo un cambio personal es indispensable poder combatir los errores que hemos descrito. Es muy importante sincerarse con uno mismo, para discriminar, primero de todo, si uno se está quejando o si tiene un verdadero problema que quiere cambiar.
La verdadera libertad personal está en que podamos sentirnos bien con nosotros mismos, siendo congruentes nuestros valores, razonamientos y emociones. La única formula magistral está dentro de nosotros, y debemos aprender a escucharnos para poder descubrirla. Este proceso implica un acto de sinceridad personal y, asimismo, nos permite conocernos mejor.
Una vez hayamos decidido que lo que tenemos es un problema a solucionar, entonces habrá que definir hacia dónde queremos ir, cuál es el objetivo al cual queremos llegar. Nombrar y delimitar las cosas, desde dónde se parte y hacia dónde se va, es crucial para conseguir los objetivos. Entonces se comienza a andar por un camino con destino, donde cada curva nos encamina hacia el lugar al que siempre hemos querido llegar.
Mi consejo personal, es que si quieres conocerte con profundidad, hagas cada día una retrospección meditando lo que te ha sucedido en las 24 horas anteriores, y así, observaras de primera mano, donde cometistes los errores, y sí así lo haces, te iniciaras en el camino del despertar de la conciencia, porque lo que realmente nos pasa, es que tenemos sólo un 3% de conciencia despierta y el resto muy dormida, con lo que existen muchos eventos de cada día, donde pasamos totalmente dormidos y no nos damos cuenta de los muchos errores que comentemos.
A esto se le llama el despertad de la conciencia; no olvidemos que si sólo tuviésemos el 50% de la conciencia despierta, no cometeríamos a penas errores y nuestra vida sería muy distinta a mejor y a nuestro favor, lo que sucede es que no estamos educados para saber y aceptar que es sólo un 3% de conciencia la que funciona en nosotros; por eso es urgente trabajarnos cada día los eventos sucedidos, si queremos darnos cuenta de donde estamos y quien somos, sólo si adviene a nosotros más porcentaje de conciencia empezaremos el cambio que estamos exponiendo y de esta forma conseguiremos los objetivos de cambio y felicidad en nuestra vida.
Sin olvidarnos de que para ser feliz, no es necesario tenerlo todo, sino entenderlo todo, y para ello es urgente tener nuestra conciencia despierta.

DOLORES ÓSEOS Y MUSCULARES

¿Cómo describir el dolor de este tipo?

En el siglo XIX, la poeta americana Emily Dickinson escribió que el dolor, no tiene más futuro que sí mismo.
Afortunadamente, el tiempo se ha encargado de desmentirla y, hoy en día, existen distintas posibilidades para aliviarlo e incluso, en muchos casos, superarlo. A nivel óseo y muscular, desde el punto de vista de la fitoterapia, la Naturaleza nos ofrece toda una serie de alternativas con las que darle respuesta.
La Asociación Internacional para el estudio del Dolor lo define como una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada a daño tisular real o potencial o descrito en términos de tal daño. Más en concreto, el dolor óseo podría definirse como aquel dolor de leve a intenso, localizado en los trayectos óseos, frecuentemente huesos largos, y cuyas causas pueden ser de muy diversa índole. No debe confundirse con el muscular, más común y que puede afectar a más de un músculo al mismo tiempo e implicar ligamentos tendones y tejidos blandos que conectan músculos, huesos y órganos. Suelen estar muy relacionado con tensión, sobrecarga o lesión muscular por un ejercicio físico exigente.

¿Cuáles son las soluciones naturales?

En el terreno de su tratamiento y respuesta, la fitoterapia nos ofrece una serie de propuestas que, bien en solitario o en asociación de algunas de ellas, permiten paliar el dolor a nivel óseo y muscular, y, algo que no es menos importante, hacerlo sin los efectos colaterales indeseados tan propios de muchos remedios que plantean la medicina alopática.
>Harpagofito. Su nombre científico es Harpagophytum procumbens. Se trata de una planta herbácea específica del sur de África, concretamente de la zona del desierto del Kalahari. Su fruto es una cápsula leñosa con espinas que terminan en una corona de ganchos acerados, por lo que popularmente se la ha conocido con el nombre de “garra del diablo”, denominación que, precisamente, no hace presagiar sus grandes cualidades.
En su composición contiene cantidades variables de glucósidos monoterpánicos, entre los que destacan el harpagósido, el harpágido y el procúmbido. Su propiedad farmacológica más destacada es su actividad antiinflamatoria y analgésica, por lo que resulta de especial utilidad en el tratamiento de la artritis, artrosis, lumbago o procesos reumáticos crónicos de diferente etiología.

Diversos ensayos avalan la excelencia de sus propiedades; en concreto, un amplio estudio realizado con 600 pacientes artrósicos demostró que la utilización de altas dosis de harpagofito durante varios meses se traducía en una mejoría reflejada en una tasa de eficacia de entre el 42 y el 85%, en función del tipo de patología.

Asimismo, una revisión de estudios realizada recientemente por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) concluyó que la raíz de harpagofito reduce el dolor y la inflamación con una eficacia similar a la de los antiinflamatorios habituales, sin sus efectos secundarios, por lo que es especialmente apropiado en el caso de enfermedades reumáticas. Para los autores, es eficaz como antiinflamatorio y analgésico en enfermedades articulares degenerativas y reumatismo extraarticular, además de incrementar la movilidad y disminuir el dolor, especialmente en aquellos pacientes de mayor edad.

>Humagón. A nivel científico es conocido como Erigeron canadensis. El término erigeron viene a significar envejecido pronto y parece deberse al aspecto raído que presenta la planta. Es originario de Norteamérica y fue introducido en el continente europeo hacia el S. XVII, con una finalidad fundamentalmente ornamental.

Su composición revela la presencia de flaconas y taninos que le confieren propiedades a nivel diurético y antiinflamatorio. Representa una eficaz ayuda para calmar tanto los dolores articulares inflamatorios de los reumas como de la artrosis. Su actividad antirreumática se potencia asociada al harpagofito y/o al grosellero negro.

También contribuye a prevenir las crisis de gota, y ejerce una acción diurética que favorece la reabsorción de los edemas.

>Grosellero negro. Su nombre científico es Ribes nigrum. Se trata de un arbusto aromático propio de los Alpes y del norte de Europa, que puede alcanzar hasta los dos metros de altura. Sus hojas contienen flavonoides, como rutina y derivados, y trazas de un aceite esencial constituido sobre todo por hidrocarburos terpénicos, taninos y ácido químico que, entre otras aplicaciones, a nivel médico se utilizan por sus propiedades antirreumáticas, antiinflamatorias, antigotosas y diuréticas. De hecho, esta planta se ha empleado tradicionalmente en el preparado de fitoterapia para el tratamiento de manifestaciones dolorosas articulares menores, como el reumatismo y la gota.

>Sauce. Científicamente es conocido como Salix alba. Se trata de un árbol que crece sobre todo en Europa central y meridional, aunque también

puede encontrarse en Norteamérica, y que florece en primavera. La práctica totalidad del árbol puede emplearse con distintos fines, pero, a nivel terapéutico, se utilizan las hojas, amentos flores masculinas y corteza. Su principal componente activo es la salicina (glucósido de saligenina), del que el cuerpo obtiene el ácido salicílico, base de sus acciones curativas. La salicina posee diferentes propiedades, entre las que destacan su acción analgésica para dolores leves y moderados, como antirreumático y como antiinflamatorio. Además tiene grandes propiedades como anticuagulador de ahí que se utilce mucho para los problemas de coagulación cardiovascular. Por todo ello, es especialmente efectivo en casos de reumatismo y problemas de coagulación sanguínea, también se emplea su acción terapéutica en estados febriles, catarros, neuralgias o cefaleas.

>Ulmaria. Científicamente llamada Fidependula ulmaria o Spiraea ulmaria. Es una planta vivaz de la familia de las rosáceas que crece en toda Europa salvo en el área mediterránea. También es posible encontrarla en algunas zonas húmedas del continente americano. En la sumidad florida de esta planta se pueden encontrar derivados flovónicos, como espirósido y monotroopósido. Este último, mediante una hidrólisis anzimática, se transforma en salicilato de metilo, responsable de su acción antiinflamatoria y analgésica. A nivel terapéutico, tiene aplicación en los dolores reumáticos causados por el reumatismo poliarticular agudo y por la artritis úrica. También la tiene en casos de lumbago, tortícolis, dolor de espalda y dolores d tipo neurálgico, como la ciática.

>Tanaceto.Científicamente conocida como Tanacetum parthenium. Se trata de una planta perenne de la familia de las compuestas puede llegar a alcanzar el metro de altura. Originaria del sureste de Europa, actualmente es posible encontrarla en todo el continente europeo, así como en Norteamérica y Australia. En la medicina popular, se ha utilizado con profusión durante siglos para el dolor de cabeza y las migrañas. Se le atribuyen la capacidad de reducir la inflamación de los tejidos y articulaciones. Su principal componente, la parte nolida, ha acreditado la capacidad para inhibir la liberación de serotonina, histamina y otras sustancias que produces espasmos en los vasos sanguíneos, haciendo que se inflamen. La partenolida tiene un efecto global en la reducción del dolor y la inflamación en todo el cuerpo, similar al que se obtiene tomando una aspirina diaria, pero sin efectos secundarios que pudieran asociarse a la utilización de ésta.

>Noni. Científicamente llamada Morinda citrifolias, Aún siedo una planta principalmente conocida por sus propiedades antioxidantes, el noni

también posee acción analgésica y antiinflamatoria. Es muy utilizada en la medicina tropical de Polinesa, de donde procede. Sus propiedades se derivan de su capacidad para inhibir la enzima COX-2, una enzima asociada con la generación del dolor y de la inflamación, sin alterar la COX-1, enzima constitutiva presente en la mayoría de los tejidos e involucrada en el mantenimiento de diversas funciones fisiológicas, por lo que resulta apropiada en dolores de tipo muscular y articular, así como en el tratamiento de la fibromialgia.

COSMÉTICA PARA OTOÑO

¿Qué importancia tienen las vitaminas en la cosmética?

Desde que comenzaron a utilizarse hace más de 50 años las vitaminas han ido ganando una importancia cada vez mayor en la industria cosmética. Sus propiedades son amplias y variadas, y de gran valor en el cuidado y protección de la piel.

Las vitaminas son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, indispensables para la vida. Su nombre se debe al bioquímico polaco Casimir Funkk, que lo planteó en 1912, puesto que consideraba eran sustancias necesarias para la vida (vita) y, asimismo, creía que todas ellas pertenecían a un tipo de compuesto químico conocido como amino, algo que el tiempo se encargó de demostrar que no era cierto, pese a lo que el término ha permanecido plenamente establecido.

La dieta humana requiere de una ingestión de 13 vitaminas distintas y sólo algunas de ellas son responsables de alteraciones en la piel y en los anexos cutáneos de origen exclusivamente epidérmico (pelo y uñas).

A nivel tópico, la utilización de vitaminas es necesaria por sus propiedades físico-químicas, que aportan diferentes efectos positivos, entre ellos hidratación, antioxidación o reparación.

Su creciente aplicación en el campo cosmético se justifica en base a los beneficios o bien a través de su capacidad para potenciar la acción de los cosméticos basados fundamentalmente en otros principios activos. Asimismo, los avances tecnológicos aplicados a la cosmética han conseguido que las vitaminas lleguen a capas hasta hace no mucho tiempo impensables en aplicación externa.

La primera vitamina que se empleó con finalidad cosmética fue el pantenol, una forma de vitamina B_5. Fue en la década de los 50 del siglo pasado, para el tratamiento de las heridas y a través de cremas y

ungüentos. Años más tarde, sus propiedades hidratantes y antiinflamatorias justificaron su utilización.
Posteriormente, a comienzos de los 80, la evidencia de la destrucción de la capa de ozono y su incidencia sobre la piel, junto al descubrimiento de su potenciar neutralizador de los radicales libres, hizo que la vitamina E comenzara a incorporarse en productos cosméticos, especialmente en los de protección solar.
A la hora de ver el papel de la vitaminas en aplicación externa, nos vamos a centrar en las vitaminas A, el grupo B, C, E y F.
>Vitamina A. También llamada retinol, la vitamina A es fundamentalmente en cuanto al crecimiento y reparación de los tejidos corporales.
Destaca por ser uno de los activos más empleados por su acción antiedad, lo que se manifiesta en su capacidad para prevenir la formación de arrugas, especialmente aquéllas que se deben a una exposición excesiva a los rayos UV. Asimismo, también es destacable su capacidad para hidratar la piel, incrementar su elasticidad y reducir la peroxidación lipídica que se forma en las membranas celulares.
En un estudio realizado con 75 personas de diferentes edades, la aplicación tópica de vitamina A durante una semana a uno de los grupos de estudio aumentó el crecimiento de los fibroblastos y la síntesis de colágeno, y consiguió reducir los niveles de metaloproteinasa, un enzima capaz de degradar proteínas como el colágeno.
También justifica su utilización por su acción neutralizadora de los radicales libres.
>Vitaminas del grupo B. Fue el propio Casimir Funkk quien indiviidualizó el grupo de vitaminas B a partir del arroz y la levadura de cerveza. Inicialmente considerada como una única vitamina, fue dividida posteriormente en diferentes grupos.
Este complejo de vitaminas resulta de gran importancia en diferentes aspectos de la salud, tanto a nivel interno como externo, ya que en todas las células de nuestro cuerpo hay receptores para estas vitaminas.
A nivel tópico, en este grupo destacan la B_5, B_7 y B_8.
a) Vitamina B_5. Se la conoce también como pantenol. En cualquiera de las formas en que se administre, se transforma en el organismo en ácido pantoténico. Diversas investigaciones han demostrado tanto las alteraciones que su carencia puede general a nivel capilar, como las propiedades de su aplicación tópica.
Entre las alteraciones de la piel que se ha tratado de forma exitosa con esta vitamina, están ulceraciones cutáneas, lupus eritomatoso, quemaduras o

heridas. En el campo estrictamente cosmético, la vitamina B_5 estimula la pigmentación, alivia la irritación cutánea, mejora el aspecto de la piel agrietada y reseca; además, son destacables sus propiedades humectantes y regeneradoras, influyendo asimismo en la queratinización.
b) Vitamina B_7. La deficiencia de esta vitamina, a la que también se conoce como biotina, repercute en la aparición de lesiones en la piel, especialmente dermatitis seborreica. En cosmética, su utilización se deriva de sus destacadas propiedades hidratantes, elastizantes y nutrientes.
c) Vitamina B_8, Hay otras aceptaciones para ella como vitamina H o inositol. Posee acción suavizante sobre la epidermis y aumenta la formación de queratina, por lo que juega un papel destacado en la integridad de piel, cabello y uñas. También es considerada un factor importante en la correcta secreción de la glándula sebácea, así como en el correcto metabolismo graso de la piel.
Su carencia puede llevar a una piel apagada, de apariencia gris, e incluso a infecciones cutáneas y pérdida de cabello.
d) Vitamina C. También conocida como ácido ascórbico, favorece la formación de hidroxiprolina e hidroxilina, dos aminoácidos esenciales en la formación del colágeno.
Entre sus propiedades en uso tópico, la más destacada es su capacidad para neutralizar o desactivar los radicales libres y antioxidantes agresivos para la piel, especialmente dañinos a nivel celular y un de los principales responsables del envejecimiento cutáneo. Asimismo, tiene capacidad para evitar el afinamiento de la epidermis; proteger contra los daños causados por los reyos UV; previene la aparición de las popularmente conocidas como pecas, manchas o pigmentación debida a la edad, y resfuerza los capilares.
Su estabilidad e hidrosolubilidad son aspectos que facilitan la utilización de la vitamina C en el campo cosmético.
e) Vitamina E. La vitamina E o tocoferol destaca, fundamentalmente, por su s funciones protectoras; en concreto, protege los lípidos cutáneos de la descomposición. Estos lípidos tiene gran importancia en la composición de las membranas celulares y, frecuentemente, sufren el ataque de los radicales libres, tanto los que forman a través de reacciones biológicas normales como mediante factores externos como el sol o la polución atmosférica, que pueden dañarlos a través de la peroxidación, lo que, a su vez, puede conducir a cambios en la estructura de la piel, con un aspecto envejecido. En aplicación tópica, está acreditado que la vitamina E controla el daño peroxidativo y que su acción frena la formación de radicales libres, tanto a nivel dérmico como epidérmico. Asimismo, es

igualmente destacable su capacidad protectora sobre los daños degenerativos que sufre el tejido conjuntivo, así como su acción hidratante, lo que explica su capacidad para mejorar el aspecto de la piel envejecida, tanto a nivel de arrugas como de sequedad.

f) Vitamina F. Se trata de un complejo de ácidos grasos esenciales insaturados, principalmente ácidos araquidónico, linoleico y linolénico.

La vitamina F permite incrementar el nivel de agua de la piel en sus capas superficiales. Es esencial para la formación de la barrera lipídica de la epidermis y para el aumento de la resistencia de la piel frente a las agresiones externas.

Por todo ello sus mayores aportaciones en aplicación tópica son su acción hidratante, regenerante, nutriente y revitalizante.

En síntesis, las vitaminas ofrecen argumentos más que suficientes y concluyentes para tenerlas muy presentes como integrantes de los productos con los que tratamos de aportar cuidado y belleza a la piel, que, sin duda, no dejará de agradecérnoslo.

Observaciones. La cosmética puede ser un gran remedio tópico para defender nuestra piel de los radicales libres externos, pero no hay que olvidar que la verdadera salud de nuestra piel, tiene que brotar desde dentro y es por ello que tenemos que cambiar los hábitos alimentarios y hacer una comida saludable y nutriente,

Cada edad, requiere de nutrientes especiales ya que el organismo no fija los mismos a la edad joven que la edad madura, por ello, es necesario tenerlo en cuenta e ingerir esos nutrientes dentro de la alimentación diaria, bien con alimentos completos que los contengan, o bien, en forma de complementos dietéticos, que hoy es fácil encontrar en todos los comercios de dietética y nutrición que existen en nuestro país.

Hacer una alimentación sana a base de dieta mediterránea española actualizada, puede ser también esa fuente de nutrientes que necesariamente necesitamos y mucho más a medida que vamos cumpliendo años.

Otro consejo es, que es bueno tomar el sol, pero hay que cuidar mucho no hacerlo en las horas donde los rayos UVA están en pleno desarrollo cada día, y estos lo están entre las 12 y 16 horas solares, por lo que se deberá respetar esos horarios para no exponerse en las playas a esas radiaciones que sin lugar a dudas van a perjudicar mucho nuestra piel, incluso en ocasiones podríamos llegar al cáncer cutáneo.

UN TESORO EN LA COCINA

¿Dentro de los alimentos que tenemos en nuestra cocina, cual es el tesoro?

El aceite de oliva es uno de los grandes responsables de las excelentes virtudes que se atribuyen a la dieta mediterránea. Lo cierto es que, además de aportar un toque único en la preparación de los alimentos, su consumo moderado aporta múltiples beneficios para la salud, haciendo de él un ingrediente muy aconsejable en nuestros platos.
El aceite de oliva virgen es un zumo natural que conserva todas las propiedades del fruto de que procede. Se trata del único aceite vegetal consumible directamente virgen y crudo. Su valor calórico es de 9 calorías por gramo.
No está fechado con demasiada concreción el inicio del cultivo del olivo, pero está claro que se produjo en una región del área mediterránea en torno al siglo XIV a C. De lo que sí existen datos sobre la localización de su cultivo en distintos puntos de esta zona: desde la Grecia clásica a Palestina, Creta o Egipto.
El término aceite procede del árabe “Azzait”, que significa jugo de aceituna. Su importancia venia dada por sus múltiples aplicaciones, ya que, además de cómo alimento, era producto básico para la medicina tradicional, la higiene o la belleza, aparte de otras muchas utilidades tanto en el plano doméstico como en el del trabajo.
>Métodos de obtención.
En función del tipo de aceite de oliva de que se trate, los métodos de extracción son distintos.
-Virgen. Se obtiene al triturar las aceitunas hasta conseguir una pasta y se aplica presión en frío para exprimir el aceite. Dependiendo de la cantidad de ácidos grasos libres y de las características del fruto, su calidad variará.
Según la cantidad de ácidos grasos libres y las características del fruto, su calidad y suavidad será más o menos alta. Así, el extra posee un sabor y aroma afrutado y suaves y su acidez no es superior a 1 (1% de ácidos grasos libres); el fino no supera la acidez 2 y el corriente, 3.
-Refinado. Se consigue de un aceite inicialmente obtenido por presión en caliente a partir de la pasta de aceitunas o procedente de aceitunas de escasa calidad, por lo que se refina para hacerlo comestible. Dada su poca acidez (no llega al 0,2), casi no tiene sabor.
-De oliva o puro de oliva. Obtenido a partir de la pasta sobrante tras el prensado de las aceitunas, contiene entre un 10 y un 20% de aceite aprovechable. Es de peor calidad y requiere ser refinado para que su acidez máxima se reduzca a 0,3.

¿Qué propiedades terapéuticas tiene?

Siempre teniendo en cuenta lo recomendable de su consumo en unos parámetros de moderación dado su alto contenido calórico, las muchas propiedades del aceite de oliva son ciertamente destacables.
> Es muy afín al metabolismo graso humano, de alta digestibilidad y con una composición muy similar a la de la leche materna.
> Ejerce un efecto suavizante y antiinflamatorio sobre piel y mucosas, por lo que es muy indicado en casos de gastritis; además, al ser suavemente laxante, facilita la eliminación de parásitos intestinales.
> Su consumo continuado reduce el nivel de colesterol en sangre. Aumenta las lipoproteínas de alta densidad (HDL) que transporta a nivel sanguíneo el conocido como colesterol bueno, lo que, junto a su estabilidad a la oxidación, explica el nexo entre su consumo y la disminución del riesgo de arteriosclerosis e infarto de miocardio.
> La capacidad antioxidante del aceite de oliva viene avalada por un reciente estudio realizado en varios países europeos, lo que la aporta efecto preventivo sobre el envejecimiento.
> El oleocanthal, una sustancia presente en él, le otorga propiedades antiinflamatorias y analgésicas tan efectivas como las del ibuprofeno, sin sus efectos secundarios lógicamente.
> El ácido oleico, principal componente del aceite de oliva, facilita la absorción intestinal del calcio, lo que le confiere propiedades preventivas del envejecimiento óseo. Asimismo, un estudio de 2005 realizado por dos especialistas españoles concluyó que el ácido oleico era altamente beneficioso tanto en la prevención como en el tratamiento del cáncer de mama.

¿Nos puede dar consejos de empleo en la cocina?

A la hora de cocinar con aceite de oliva, hay una serie de aspectos que se deben tener en cuenta:
> Conviene utilizarlo para freír, ya que es más resistente que los de semillas (girasol, maíz, etc.), a las temperaturas de hasta 160- 190º alcanzadas con la fritura.
> Se descompone más lentamente que el resto de aceites e impregna menos de grasa los alimentos.
> No mezclar aceite nuevo y viejo; asimismo, no mezclar el de oliva con los de semillas.

> Evitar el sobrecalentamiento. Durante la fritura, la temperatura no debe sobrepasar los 170º, ya que a temperaturas demasiado elevadas se generan sustancias irritantes y potencialmente tóxicas.
> Dado que el agua favorece la descomposición del aceite, hay que procurar que los alimentos estén secos.
> Tras cada fritura, debe filtrar con el fin de eliminar restos de alimentos frotantes que favorezcan su oxidación y descomposición.
> No debe utilizarse más de dos o tres veces para freír, especialmente si ha humeado o está oscurecido.

BRÓCOLIS

¿Qué propiedades tiene el brócolis?

El brócolis es mucho más que un vegetal. Originario del mediterráneo oriental y perteneciente a la familia de las crucíferas, el brócoli, también conocido como brécol, destaca por ser la hortaliza con mayor valor nutritivo por unidad de peso de producto comestible. Investigaciones recientes le otorgan propiedades para prevenir y combatir distintos tipos de cáncer.
El nombre botánico es Brassica oleracea var, italica. Su origen parece situarse en el Mediterráneo oriental, más en concreto en Oriente Próximo. Los romanos lo cultivaban y consumían, Dándose la circunstancia anecdótica de que Julio César lo tenía como uno de los platos favoritos y nunca consideraba una victoria completa por parte de sus generales, sin que fuera celebrada por el pueblo con brócoli como comida de bienvenida en todos los hogares.
Distinguido por ser la hortaliza con mayor valor nutritivo por unidad de peso de producto comestible como ya he expuesto, el componente mayoritario del brócoli es el agua, por lo que tiene un valor calórico muy bajo. Desde el punto de vista nutricional, hay que destacar su contenido en vitaminas A, B_1, C, D y E. Entre su contenido mineral, destaca principalmente el potasio; también cuanta con importantes cantidades de calcio, magnesio, zinc, yodo y hierro.

¿Existen diferentes variedades y características?

En efecto existen distintas variedades de brócolis; desde las que poseen el grano muy apretado, hasta las que lo tienen muy suelto, pasando por las formas intermedias.

Según el ciclo de formación de la pella (Conjunto de sus tallos antes de florecer) desde la siembra a la madurez, las variedades se dividen en tempranas, aquellas que se siembran a finales de junio, en clima continental y se recolectan durante octubre, noviembre y diciembre; las de media estación, que se siembran en la misma fecha, recolectándose en enero y febrero. Por último, las variedades tardías se cosechan durante los meses de marzo y abril y mayo.

En lo que se refiere a su aspecto, es similar a la coliflor, pero verde en lugar de blanco. Posee abundantes cabezas florales carnosas de color verde, dispuestas en forma de árbol, sobre ramas que nacen de un grueso tallo comestible.

Es un cultivo de climas frescos, cuyo desarrollo se produce fundamentalmente durante las estaciones de otoño e invierno. Para su normal desarrollo durante la fase de crecimiento, requiere de temperaturas que oscilen entre 20 y 24ºC.

¿Qué propiedades tiene el brócoli?

A lo largo de los últimos años, diversas investigaciones han venido a demostrarlas extraordinarias y muy variadas propiedades beneficiosas que tiene el brócoli.

Una investigación desarrollada en la Universidad estadounidense de Georgetown encontró vinculación entre el consumo de brócoli y una redución en el riesgo de cáncer, a nivel general. Al parecer, ello se debería a la presencia de Indole-3-carbinol (13C) en la composición del brócoli. Este químico funcionaria a varios niveles: facilitando la conversión de estrógenos hacia una forma menos estimuladora de cáncer; bloqueando parcialmente los efectos del estrógeno en las células; eliminando directamente o inhibiendo las células cancerígenas; por último, reduciendo los niveles de radicales libres.

Estos datos han venido a confirmarse con otra investigación realizada por instituciones sanitarias de Estados Unidos y Canadá, que verificó que el consumo de brócoli reducía hasta en un 45% el riesgo de contraer cáncer de próstata, tras un estudio realizado con 1.300 hombres.

En 2005, un estudio realizado en la Universidad japonesa de Tsukuba encontró que una dieta rica en brócoli reducía de forma importante el riesgo por Helicobacter pylori, una bacteria causante de las gastritis, la inflamación del revestimiento del estómago y un factor importante de úlcera péptica y cáncer de estómago. El estudio señalaba que podía deberse al sulforafano, una sustancia química presente en los brotes de

brócoli, y que ayuda a las células a defenderse de los oxidantes, moléculas muy reactivas u tóxicas que dañan el ADN y matan las células conduciendo potencialmente al cáncer.

En su variada composición, el brócoli también contiene quercetina, un flavonoide con gran poder antioxidante que ha demostrado su capacidad para reducir la vulnerabilidad a enfermedades de tipo vírico.

Estos datos se desprenden de un estudio realizado con deportistas el pasado año, que, además, vino a constatar que la quercetina mantenía la agudeza mental y el tiempo de reacción de los deportistas de modo similar a la cafeína. Asimismo, el brócoli es una de las verduras con un mayor contenido en luteína, un pigmento amarillo perteneciente a la familia de los carotenoides, con acción protectora frente al desarrollo igualmente con la reducción del riesgo de padecer trastornos cardiovasculares.

Por su riqueza en betacarotenos y vitaminas A y C, contribuye al buen funcionamiento del sistema inmune del organismo y protege frente a las dolencias cardíacas.

También en aplicación tópica el brócoli ha mostrado sus virtudes. Concretamente, un estudio realizado en 2005 en la Universidad John Hopkins de Baltimore, Estados Unidos, encontró que un extracto de brócoli aplicado sobre la piel podría ser un agente contra el cáncer de piel inducido por la luz UV.

Todo ello no hace sino constatar que bien a través de la alimentación, o bien a través de la adecuada suplementación, el brócoli no debe faltar en nuestra dieta.

Cómo podemos ver por los estudios realizados, todos ellos nos llevan a que el brócoli es una hortaliza tremendamente curativa de las enfermedades degenerativas. De la misma forma, la coliflor tiene también propiedades muy similares, ya que si observamos son dos plantas muy parecidas, la una en verde y la otra en blanco, por lo demás poco varían, luego es importante también tener a la coliflor como hortaliza de mesa muy a menudo y al ser posible en las ensaladas de cada día utilizar un poco de brócoli y otro poco de coliflor, además de las otras verduras que nos apetezcan para la ensalada.

Existen muchas hortalizas con propiedades muy similares a estas dos que comento, por ejemplo los rábanos y sus hojas, que también aconsejo mezclar con las ensaladas ya que también son anticancerígenos. Creemos la costumbre de comer buenas ensaladas crudas como primer plato.

VACUNA OTOÑAL

¿En otoño cada año es época de vacunas?

Según el refrán, "prevenir es remediar". El tema de la vacunación sistematizada y generalizada es polémico. Si lo trasladamos a la opinión pública, nos encontramos con quien hay quienes están a favor y quienes están en contra de este sistema obligatorio de posible prevención, incluso dentro de las instancias sanitarias oficiales. No debemos olvidar que son muchas las personas que sufren de efectos secundarios a causa de vacunaciones sistemáticas. A todo el mundo no le va bien una vacuna, si bien es cierto que no se puede negar los efectos beneficiosos y preventivos de algunas de ellas en patologías epidérmico-pandémicas.

Por vacunación se entiende la toma o inoculación mediante suspensión o solución de un antígeno para la inmunización activa contra las enfermedades infecciosas. Basándonos en lo que se entiende por vacuna, sí podemos afirmar que existe una vacunación homeopática y que se ha realizado a lo largo de 250 años.

El criterio de inmunización es similar, pero no igual. Ambos métodos buscan salvaguardar al paciente de una enfermedad infecciosa, pero diferente en su modo de actuación: mientras que en uno se masifica, en el otro se individualiza.

Básicamente, las enfermedades infecciosas son de dos tipos: víricas y bacterianas. Son muchas las personas que, incluso posteriormente a la vacunación, sufren la enfermedad. Se argumenta, y es cierto, que la clínica de las mismas es menor, pero no es menos cierto que esa pretendida prevención o inmunización ha fallado ¿Falla el método? Sinceramente, no. Lo que se descuida es una variable dentro de esa situación de miras generales: se olvida a la persona, al paciente en concreto.

Si el objetivo que se persigue a través de la vacunación es prevenir, podemos afirmar que con homeopatía, tanto clásica como complejos, se puede no sólo prevenir sino devolver el estado de salud al individuo. Asimismo, se consigue incrementar el estado del sistema inmunitario de cada persona, a la par que su reactividad y resistencia ante la enfermedad; por tanto, se puede evitar la recidiva ante determinados agentes víricos o bacterianos.

Son muchas las patologías que tienen tendencia a la repetición. Muchas de esas alteraciones se suelen considerar banales, pero van minando la resistencia y la salud de las personas. En realidad, son la puerta de acceso a cronificaciones más severas, pudiendo acabar por constituir enfermedades más complejas y difíciles de resolver.

¿Cuáles son las soluciones homeopáticas?

En la homeopatía compleja encontramos formulaciones que nos permiten prevenir y resolver situaciones repetitivas. Por tanto, podríamos hablar de cierta vacunación homeopática, no en el sentido estricto, sino en cuanto a la finalidad de los resultados.
R87 Bacterex y R 88- Virex son dos presentaciones de Dr. Reckeweg que ofrece al terapeuta una herramienta de incalculable valor ante esas patologías recidivantes, ya sean bacterianas o víricas, respectivamente. En su composición encontramos equilibradamente dispuestas determinadas cepas y distintos Nosoles en potencias comprobadas que permiten el aumento y maduración del sistema inmunitario del paciente, fortaleciendo ante situaciones bacteriológicas o virales, tanto específicas como inespecíficas, y cubriendo un amplio espectro de actuación ante las distintas enfermedades en las que intervienen esos agentes patógenos.
COMPOSICIÓN DE ESTOS DOS MEDICAMENTOS:
R 87 Bacterex (gotas de 30 ml).
Bartolinum D12; E-coli D12, D30; Gladuale thymi D6; Hydratis D3; Pneumoccocinum D12, D30; Proteus D12, D30; Pseudomonas D12, D30; salmonella D12, D30; Scarlatinum D12, D30; Staphylococcinum D12, D30; Streptococcinum D12, D30; Tuberculinum D12, D30.

R88-Virex (gotas de 30 ml).
Caryophyllus aromaticus D3; Coxsackie D30, D60, D200; Diphterinum D30, D60, D200; Epstein Barr D30, D60, D200; Euphrasia D5; Herpes simples D30, D60, D200; Influencinum D30, D60, D200; Mononucleosis D30, D60, D200; Morbillinum D30, D60, D200; Poliomyelitis D30, D60, D200; V-Gripe D30, D60, D200.

Constantemente oímos hablar a nuestros pacientes de amigdalitis que se presentan una y otra vez, o de que padecen cistitis recidivantes, o que cogen gripes con demasiada facilidad y que acaban agotándose ante esta situación que se reitera año tras año. Ante esta situación, contamos con opciones como para no quedarnos cruzados de brazos y con un semblante de impotencia.
Podemos y debemos actuar.

¿Cuáles son las estrategias terapéuticas?

Cuando nos encontramos ante esas enfermedades recidivantes, tenemos a nuestro alcance una estrategia terapéutica: R87 Bacterex y R 88-Virex actuarán sobre el sistema inmunitario del paciente, estimulando y limpiando el terreno, evitando que se arraigue bacterias y virus. Al mismo tiempo, actuaremos con específicos sobre la clínica que padezca la persona en cuestión.

Emplearemos R1-Anginacid en amigdalitis y otitis recidivantes, y en las inflamaciones agudas y crónicas del tejido linfático; R6-Gripfektan en aquellos pacientes que se acatarran con facilidad y en casos gripales.

Las afecciones de las vías respiratorias medias o bajas se tratarán con R8 o R9-Jutussin, eligiendo uno u otro según el tipo de tos de la persona.

Cuando existen casos de asma o catarros pulmonares crónicos, emplearemos R43-Herbamine y R48-Pulmosol.

En los casos de laringitis y afonías nos apoyaremos en R 45-Laryngin.

En las recaídas de cistitis, refractarias a múltiples tratamientos, está comprobada la gran acción resolutiva de R18-Cystophylin.

Los procesos de sinusitis crónica favorecen la acción repetitiva de infecciones de las mucosas respiratorias altas; en este caso emplearemos R49-Rhinopulsan, que facilita la expulsión de mucosidades acumuladas, evitando la posibilidad de caldo de cultivo en el ciclo vital de algunas bacterias.

No debemos olvidar que al mismo tiempo que la patología, por banal que se considere, muchas veces lo que surge es la desesperanza. Y lo que es innegable es que un paciente desesperanzado es más vulnerable a la enfermedad.

Cuando existen enfermedades recidivantes, es porque estamos antes una falta de nutrición sobre todas las cosas, y es importante que el terapeuta tenga en cuenta esta observación.

Es el sistema inmunitario es el que manda en que las enfermedades se repitan continuamente o no, para ello hay que cambiar los hábitos alimentarios, por mucho que nos mediquemos para corregir la enfermedad (y ello es bueno), lo más importante es darle los nutrientes necesarios a nuestro sistema inmunitario, de esa forma cuando estén las defensas en óptima fuerza, no tendrán lugar las patologías recidivantes.

Es necesario conocer donde se encuentran los principios activos de los alimentos e ingerirlos cada día, para ello recomiendo se lea el libro de dieta mediterránea española actualizada (del mismo autor).

¿Qué hacer para detener el paso del tiempo?

Mantenerse joven es el eterno deseo de mujeres y hombres, y en los últimos años todos los esfuerzos de la cosmética, las terapias de bienestar y las más modernas tecnologías están dirigidos a satisfacerlo. Evitar y combatir las arrugas, que es el primero de los síntomas que evidencia los signos del envejecimiento, es uno de los principales objetivos.
La organización Mundial de la Salud habla de "envejecer activamente". Esto quiere decir que no vale rendirse ante los años, sino que hay que sacarle partido a todo el sistema funcional y tratar de que nuestro organismo actúe con todo su potencial.
El proceso de envejecimiento es lento y progresivo. Es la consecuencia de una acumulación de daños celulares, desequilibrios hormonales e inmunológicos, de la oxidación de los ácidos grasos, de una disminución de vitaminas y minerales, etc. La cerelidad de este proceso depende de cada persona y de los hábitos de riesgo, como pueden ser tabaco, alcohol, drogas, malos hábitos de alimentación, exceso de sol y falta de ejercicio físico.
Donde más pronto se evidencia el deterioro es en la piel, con la aparición de arrugas, manchas, flacidez y otras alteraciones que inciden en su aspecto, textura y luminosidad.
Los cuidados intensos tendrían que comenzar a los 35 años, cuando hacen su aparición las pequeñas arrugas alrededor de los ojos. Pero aunque empieces ha cuidarte más tarde, siempre estás a tiempo de iniciar un tratamiento de choque con cosméticos específicos en centros de estética, masajes con productos nutritivos e hidratantes y aparatos que te ayuden a recobrar la energía cutánea.

¿Es cuestión de acción, o es que estamos obsesionados?

La primera arruguita apareció un día que quizá ya no recuerdes, la última, por el contrario, ha servido para que tomes conciencia de todas las que fueron sumando desde aquella primera. No es bueno que se convierta en una obsesión, pero tampoco tienes por qué soportarlas.
Desde la adolescencia son necesarios buenos métodos de prevención, como limpieza, exfoliación e hidratación, y según pasan los años es imprescindible que esos tratamientos sencillos sean modificados: mayor hidratación, cremas nutritivas más complejas, productos para los párpados, exfoliaciones y mascarillas adecuadas para tu tipo de piel, etc.

¿Todos hemos oído hablar de los radicales libres, que efectos tienen en la piel?

Los átomos de nuestro cuerpo tienen un equilibrio electrónico. Cuando una de los electrones de nuestros átomos se despista y queda desparejado, intenta recuperar su estabilidad, y en su carrera comienza un ciclo destructivo. Estos electrones desparejados son los radicales libres que pueden formarse en mayor medida por culpa del tabaco, el alcohol, el exceso de sol y una mala o deficiente alimentación.
A los radicales libres se les considera en gran parte culpables del envejecimiento y de las enfermedades degenerativas. Para prevenir y frenar su actividad destructiva, es fundamental la ingesta de sustancias antioxidantes. Nuestro organismo produce parte de ellas pero es necesario ayudarle consumiendo frutas y verduras ricas en estas sustancias o bien complementos dietéticos antioxidantes.

¿Cuáles son los alimentos que dan vida?

Cuando decimos que es necesario que el organismo envejezca activamente quiere decir que lo haga siguiendo unos hábitos saludables como el ejercicio físico sistemático, la ausencia de tabaco y alcohol y los alimentos naturales que debemos incluir en la dieta diaria. Si hay una deficiente alimentación o esas sustancias no pueden ser asimiladas normalmente, es necesario un aporte extra.
Cuenta sobre todo con los cítricos, ricos en vitaminas antioxidantes como la C y E. Lo mismo hace las verduras crudas, sobre todo las de hojas muy verdes y los vegetales de color rojo como el tomate y la sandía, por su contenido en licopeno, que contribuyen a prevenir el riesgo cardiovascular y otras patologías que producen envejecimiento.
En muchas investigaciones también se ha comprobado que los ácidos grasos provenientes del pescado azul son indispensables para retrasar el envejecimiento. Lo contienen en mayor cantidad el atún, sardinas, salmón, que son fuentes importantes de omega 3 (DHA y EPA).
De los vegetales, la borraja y la onagra o primorose en forma de perlas o aceites son fórmulas que todos debemos pensar en introducir en nuestra dieta. El aceite extraído de estas plantas es rico en omega 6 (GLA), otro ácido graso esencial que además es un componente cutáneo estructural muy importante. Reduce la pérdida de agua a través de la piel, la alivia

cuando está irritada, mitiga las arrugas y la pérdida de colágeno, y mejora la circulación capilar y el crecimiento de uñas y cabellos.

¿Estamos en otoño y muchas personas tomaron el sol en exceso en verano, que hacer?

Contémplate en el espejo de cuerpo entero para comenzar a reparar los daños ocasionados por el sol:
> Necesitas una limpieza facial, un peeling y un tratamiento de choque.
Hidratación y nutrición profunda. Agrega a tus cuidados diarios alguna ampolla especial con suero para la reparación celular como el Emigran que lo encontrarás en las herboristerías.
> No temas perder el bronceado. Éste se produce en las capas profundas de la piel y, de hecho, en un cutis terso luce mucho mejor.
> Comienza un tratamiento de desintoxicación: deja el tabaco y el alcohol, bebe al menos 1,5 litros de agua al día y toma zumos cítricos naturales recién exprimidos, normaliza tu alimentación y olvídate de los helados.
Al menos una vez a la semana, intenta una dieta de caldo vegetal sin grasa, ni sal, o una monodieta de frutas.
> Espolvorea germen de trigo en las ensaladas y los cereales del desayuno o tómalo en forma de perlas. Contiene importantes cantidades de vitamina E, ácidos grasos esenciales, minerales y sustancias antioxidantes.
> Cambia el café por infusiones de té verde, de gran poder antioxidante. Para que se concentre bien, déjalo en infusión 10 minutos
> Si el sol te ha provocado manchas, antes de que se acentúen acude al dermatólogo o a un centro estético y te darán la solución.
> Si notas descamación en brazos, hombros, abdomen o piernas, cambia tu gel de baño por uno más nutritivo a base de áloe vera y rosa mosqueta. Prepara el agua del baño con 2 tazas de harina de avena. No sólo notarás más suavidad, sino que curará cualquier herida.
Fricciona con piedra pómez los codos y las plantas de los pies; suavemente para ablandar las durezas, y acude al podólogo si es necesario.
> No olvides el cuidado de las manos y del cabello, despunta los extremos que son los más castigados. Hazte baños de aceite y mascarillas nutritivas. Empieza una cura para tus cabellos a base de levadura de cerveza, un complemento alimenticio rico en aminoácidos esenciales, vitaminas del complejo B y oligoelementos con propiedades antioxidantes y depurativas. Puedes tomarla en comprimidos, copos o en polvo agregándola a los alimentos.

MEJORA TU ALIMENTACIÓN EN OTOÑO

¿Tenemos que comer diferente en otoño?

La mejor forma de decirle adiós al verano y cambiar nuestros hábitos una vez que el bañador y las chanclas regresaron al armario, las maletas al trastero. Y nosotros, aún con los rastros del bronceado de playa o montaña, volvemos al trabajo. No permitas que este clásico tránsito verano- otoño y ocio- rutina altere tu estado de ánimo y disminuya tus ganas de trabajar. Decirle adiós a las vacaciones puede ser fácil, positivo y constructivo si sabes cómo. Éste es el número de los alimentos energéticos que te ayudarán a tener una buena vuelta al trabajo.

Son pensados en que le vayan bien a tus neuronas y a tus hormonas para adaptarse mejor a los cambios bruscos. Desde un yogur de soja en el desayuno, hasta un plátano o pipas de girasol en la merienda. Puedes servirte de estos alimentos que son una gran fuente de vitaminas, minerales y demás nutrientes para hacer el regreso a la rutina un proceso natural y llevadero.

> Desayuna cereales integrales. Opta por los cereales y el pan integral, con cereales y frutos secos, ya que son una fuente de energía para tomar sobre todo en el desayuno. Su alto contenido en hidratos de carbono de absorción lenta te ayudará a tener energía suficiente para todo el día sin altibajos.

Además tienen vitaminas del grupo B (especialmente B_6 y B_5), Triptófano y fibra. Tómalos solos o con aceite de oliva o con miel.

> Merienda lácteos de soja. Un desarreglo hormonal en la mujer puede confundir y aumentar la sensación de frustración. Los productos derivados de la soja como leche, yogures, tofu, etc., contienen gran cantidad de fitoestrógenos que ayudan a regular los cambios hormonales y por ello también los estados de ánimo oscilantes. Tómalos cada día.

> Alimenta tus neuronas con pescados azules. El salmón, los boquerones, las sardinas, el atún, la caballa son más ricos en omega 3, que ayuda a proteger las neuronas, y, por lo tanto, el sistema nervioso. También proporcionan Triptófano, vitamina B_6 y proteínas de alta calidad. Tómalos al menos 2 veces a la semana.

> Más energía con soja verde. Tiene un alto contenido en lecitina (que protege las neuronas), proteínas de alto valor biológico, fibra y Triptófano. Tómalas en las comidas preparándolas como las lentejas.

> Resfuerza tu mente con frutos secos. Son alimentos muy energéticos, ricos en fósforo, hierro, azufre, vitaminas del grupo B, proteínas de gran calidad, hidratos de carbono y ácidos grasos esenciales. Añádelos en

ensaladas de frutas o de verduras, o toma un puñado a la hora de la merienda.

> Gana vitalidad con la vitamina C. La naranja, el limón, el pomelo, el kiwi y la chirimoya, el fresón, es una interesante fuente de vitamina C que te llenarán de vitalidad. Come alguna de estas frutas en la merienda o en desayuno.

> Plátanos para llevar al trabajo. Es muy energético ya que es rico en hidratos de carbono. También contiene potasio, que regula la presión sanguínea, magnesio, zinc, ácido fólico y vitaminas A, C y B_6. Es la mejor merienda o tentempié de media mañana para llevar al trabajo y animarte en cualquier momento.

> Pimiento rojo contra el estrés. Es otro de los alimentos que tienen más vitamina C y, por tanto, un gran poder antioxidante que combate los radicales libres producidos por el estrés, Tómalo crudo en ensaladas, asado o salteado en salsas o con otras verduras.

> Cacao. Contiene vitaminas A, C y del grupo B, proteínas, grasas, potasio e hidratos de carbono. Actúa sobre el sistema nervioso y el corazón. Muy nutritivo, energético y reconstituyente. Llévate al trabajo una tableta pequeña o mediana (nunca mayor), y reactívate con un mordisco de chocolate.

> Pipas para relajarte. Las semillas de girasol estimulan el buen funcionamiento de las células nerviosas ayudando al organismo a mantenerse relajado. Es un buen tentempié, y picotearlas también resulta divertido y relajante. Llévate una bolsita a tu paseo y aprovecha para alimentar tu cerebro con pipas.

¿Nos puede recomendar hábitos para desconectar fácilmente?

Puedes desarrollar un espíritu de vacaciones, es decir de diversión, sosiego y ocio con algunos hábitos que son compatibles con el trabajo y con una ciudad vertiginosa, si no quieres sentir un cambio drástico, prueba y disfruta con estas prácticas que puedes convertir en hábitos cotidianos (que además te ayudarán a no tener ansiedad por descansar, ya que le das al cuerpo y a la mente un poco de placer cada día).

> date un paseo por parques o plazas de la ciudad.

> sal a comer fuera de casa al menos 1 vez en semana. Que sea un día sagrado para quedar con amigos.

> haz un picnic al aire libre con la familia o los amigos.

> Visita los museos y sitios turísticos de tu ciudad (normalmente no los conocemos porque no despiertan nuestro interés o curiosidad).

> Visita un pueblo de los alrededores durante el fin de semana. Nunca sabes las gratas sorpresas que te encontrarás a pocos minutos en coche o en transporte público.
> Sal a divertirte: cine, baile, cena, paseo, etc.
> Ve al campo de vez en cuando. Respira aire puro, saca fotos, escucha música en el coche, enséñale el paisaje a alguien, etc.
> Práctica deportes lúdicos que te permiten disfrutar del entorno: bicicleta, patines, footing, etc.
> Coge hora en un spa para hacerte un masaje, una limpieza de cutis o algún tratamiento. Ve al menos 1 o 2 veces al mes.
> descubre restaurantes de otras culturas: tailandés, marroquí, brasileño, japonés, italiano, vietnamita, colombiano, etc. De esta manera viajarás a través de los sabores y de la decoración que transporta a otros países.

¿Podemos energetizarnos de otra forma?

Lo podemos hacer con esencias aromáticas. La aromaterapia también nos ofrece sus mejores activadores del buen estado de ánimo.
Puedes impregnar algunas gotitas en un pañuelo para ir oliéndolo cada vez que sientas que necesitas activarte o verterlas en un quemador de esencias para aromatizar tu casa o la oficina.
> Bergamota: es refrescante y ayuda a calmar los nervios.
> Ciprés: es revitalizante y ayuda a evitar la tristeza.
> Canela: da energía y previene el decaimiento.
> Geranio: mejora el ánimo gracias a sus propiedades antidepresivas.
> Jazmín: aporta una sensación de bienestar y relajación.
> Lavanda: para crear un ambiente relajado y ayuda a mejorar los dolores de cabeza.
> Manzanilla: crea un ambiente relajante y tranquilizante.
> Limón: estimula la mente y ayuda a concentrarse.
> Salvia silvestre: ayuda a calmar los nervios.
> Ylang- ylang: armoniza el ambiente y equilibra las energías.

Cómo podemos observar, es cuestión de ponerse energéticamente y crear nuestro propio hábito relajante o simplemente que nos meta de tal forma en él que nos sintamos satisfechos y cómodos, por eso hay que ponerse las pilas y crear nuestros momentos de ocio para el disfrute y la relajación interior, y de esta forma nos sentiremos felices.

COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS

¿Qué se consigue tomando los complementos alimentarios?

Tomando los complementos adecuados se puede acelerar el proceso para que, tanto el cuerpo como la mente, puedan llegar a un estado de bienestar, y la decadencia del otoño sea más llevadera y sana. Éstos son los complementos que te recomendamos.

> Alégrate con Triptófano. Es un aminoácido esencial que el cerebro utiliza para producir serotonina, el neurotransmisor del bienestar. Tomar un suplemento natural de Triptófano te permitirá eliminar la ansiedad y te ayudará a repartir el nivel de energía haciéndote sentir más vital. Además podrás conciliar el sueño por la noche sin problemas. Se aconseja tomar diariamente un suplemento de 300 miligramos (unas 2 cápsulas).

> Rinde mejor con L-teanina del té verde. Este componente del té verde favorece el aumento de los neurotransmisores dopamina y GABA, implicados en los mecanismos de relajación. Tomando este complemento en forma de cápsulas (unos 250 miligramos al día), se consigue un estado de relajación sin somnolencia; es decir, que te permitirá iniciar la actividad laboral tras una enfermedad o tiempo de vacaciones sin ansiedad, pero con tus facultades en buena forma.

Prueba: Dextress. Cápsulas con L-Teanina y Triptófano, Cada cápsula contiene 168 miligramos de Triptófano y 128 de L-teanina. Hay que tomar 2 en el desayuno y otras 2 en la cena.

> Potencia tu intelecto con espirulina. Esta alga que crece en lagos salinos es una de las mejores fuentes naturales de fenilalanina, precursora de unas sustancias llamadas catecolaminas que pueden actuar como hormonas o como neurotransmisores en función del tejido sobre el cual actúan. Por ello, y porque también es rica en vitaminas B_1, B_2, E, niacina, folatos y B_{12}, minerales como calcio, hierro y potasio.

Tomando espirulinas se obtiene más energía vital para enfrentar en trabajo con vitalidad.

> Alga Klamath para sentirte mejor. Esta alga oriunda de un lago de Oregón, del que recibe su nombre, contiene una dosis muy elevada (2 miligramos por gramo) de feniletilamina (PEA), una amina biológica que ayudará a mejorar el estado de humor y de la atención y a la que se conoce como"la molécula del amor", ya que el organismo la libera cuando se siente felicidad, amor y enamoramiento. De ahí que tomar un suplemento rico en fenitilamina ayude a elevar el estado de ánimo y a sentirse mejor. Además, se ha comprobado que esta sustancia estimula la creatividad. Esta

alga parda también contiene una privilegiada composición en vitaminas, especialmente de B_{12}, que ayuda a equilibrar el sistema nervioso.
Prueba: Quanticum Klamath + espirulina. Una combinación de alga klamath y alga espirulina que contiene 200 miligramos de polvo desecado de cada una de las 2 algas. Se recomienda tomar 1 comprimido antes de las comidas principales con un buen vaso de agua y a pequeños sorbos.
> Reanímate con jalea real. Continúa siendo uno de los mejores reanimantes para evitar la astenia en los cambios de estación. Este alimento privilegiado que se reserva sólo para las abejas que van a ser reinas, debidamente adaptado para el consumo humano, ayuda a combatir la fatiga física y mental y el estrés, y aumenta el poder de concentración. Pero para incrementar su eficacia, puedes optar por fórmulas que combinan la jalea real con plantas estimulantes y adaptógenas (guaraná, eleuterococo, ginseng, etc.
Prueba: Realnima. Este preparado ofrece 2 fórmulas en una misma presentación, un vial con una composición adecuado para tomar por la mañana y otro vial para tomar por la noche.
Realnima mañanas: es un combinado de jalea real fresca con plantas estimulantes, como el eluterococo y el guaraná, con taurina y vitaminas del grupo B, que dan energía para enfrentar el trabajo diario.
Realnima noche: es un combinado de aceite de onagra, Triptófano, colina, litio y vitamina C que facilita el descanso nocturno.

Realmente los complementos según se presentan hoy día, son verdaderos potenciales y se obtiene de ellos lo que se pretende recuperar o equilibrar, son alimentos en forma de ampollas o cápsulas que contienen extracto muy concentrados de ciertos principios inmediatos que son vitales para la salud y el mantenimiento óptimo, y que a veces, se baja la cantidad que debe tener nuestro organismo de estos principios y de ahí viene la decadencia o el nerviosismo.
Sin olvidar una alimentación adecuada que nos aporte nutrientes, ya que es lo primero que se debe tener en cuenta a la hora de no sentirse bien, podemos y debemos ayudarnos con estos complementos dietéticos que acabo de exponer para mejorar nuestro estado de salud y de rendimiento laboral, por lo que, a veces, se hace necesario ayudarnos con estos complementos que están bien realizados por los laboratorios de dietética para mejorar nuestro estado de salud y energético. Como podemos observar estos complementos también nos trabajan la parte psíquica que es tan importante para el equilibrio entre salud física y mental, ya que teniendo ambas equilibradas es casi imposible tener una enfermedad.

PSICOTÁCTICAS PARA ESTAR FELIZ

¿En qué consisten estas tácticas para ser feliz?

Los ejercicios mentales pueden poner en forma tu ánimo y las ganas de trabajar con alegría.
Por más cafés que tomes, para desarrollar un trabajo con fuerza, lo mejor es convencer a tu cerebro. El gran cambio sucede en la mente, y lo único que hay que hacer es demostrarle que las frustraciones y los obstáculos no son reales.
Prueba estas psicotácticas para estar en tu normalidad con ilusión y agradecimiento.
> Compárate. Una terapia de motivación que siempre da buenos resultados es compararnos con otras personas que están peor que nosotros. Los que no tienen un trabajo siempre desearán estar en nuestra posición, o bien los que tienen trabajo pero no pueden coger vacaciones o gozar de otros beneficios que nosotros tenemos.
> Piensa en las siguientes los días que te cogerás como puentes o similares y el dinero que necesitarás. Juega a planear cómo lo vas a disfrutar, o qué destino escogerás para esos días, de manera que también tendrás que pensar en el presupuesto que necesitarás… De esta manera puedes motivarte a trabajar con más entusiasmo, ya que puedes crear un plan de ahorro mensual para poder disponer de ese dinero en tus días de ocio. Sea como sea, piensa que es tu trabajo el que te permite disfrutar de las vacaciones o de los puentes que te coges.
> Recuerda que trabajar retrasa el envejecimiento. Se puede disfrutar más del trabajo dándonos cuenta de que es un tratamiento antiedad muy recomendado y eficiente. Está comprobado que el esfuerzo mental mantiene el cerebro en forma: joven y ágil. Pero también favorece el rejuvenecimiento físico, ya que es el cerebro el que manda sobre todas las funciones orgánicas, y mientras la mente tenga obligaciones laborales, el cuerpo generará lo necesario para acompañar ese esfuerzo intelectual. Sin embargo, si el trabajo es un motivo de frustración o desgana, sólo nos provocará estrés, cosas que favorecen la proliferación de radicales libres (agentes oxidantes) que aceleran el proceso de envejecimiento. Por tanto, para que el trabajo sea una verdadera terapia antiedad, es imprescindible disfrutarlo y sentirse feliz.
> Imagina que tienes una vida de eternas vacaciones. Otro ejercicio mental que puede ayudarte a estar en tu trabajo con más alegría y ganas es imaginarse que se vive en unas vacaciones sin fin. El exceso de tiempo

libre también puede agobiar y produce un vacío que nos empuja a buscar un oficio. Mentalízate: trabajar nos hace sentirnos realizados.
> Ponte metas económicas. Una forma de ver los efectos positivos y mágicos del trabajo es ponerse unas metas materiales a corto plazo. Por ejemplo, si has visto unos zapatos que te gustan mucho, piensa que podrías comprarlos la próxima semana, o el próximo mes. También puedes comprar 2 entradas para ir al teatro a ver un buen musical e invitar a tu mejor amigo o pareja. Esto y otras muchas cosas más podrás hacer gracias a tu trabajo. Desde luego las metas deben ser positivas, sanas y altruistas, para que cumplan el propósito de verdadera satisfacción.
> Pon fotos familiares en el escritorio y conversa mentalmente con ellas. Tener algunas fotos de familiares en el lugar de trabajo también puede ayudar a sentirte mejor con la rutina laboral.
Todas esas personas dependen de ti y de lo que tú puedes aportar a la casa con tu trabajo, lo que puede ser para ti una motivación para hacer mejor las cosas y rendir más, con una actitud de agradecimiento. Pero también puedes hacer un ejercicio mental de conversar con ellos cuando te sientas más cansado o estresado. Imagina que te responden: Tú puedes, No te preocupes, pase lo que pase te esperamos en casa. Gracias por hacer tantos esfuerzos por nosotros.
> Invéntate un plan divertido al terminar la jornada. Para mantener tu motivación es importante tener un plan divertido que hacer al terminar la jornada laboral, para no tener la sensación de que después del trabajo sólo te queda ir a dormir para volver a despertarte al día siguiente para ir a trabajar otra vez. Intenta que cada día haya una alegría nueva por descubrir. Por ejemplo, puedes quedar con un amigo para tomar un café, otro día puedes ir al cine o alquilar una película para ver en casa, cocinar algo especialmente, etc.
> Imaginate que no tienes un trabajo donde regresar. A pesar de que muchas veces cuando estamos cansados nos quejamos del trabajo, en realidad estamos agradecidos por tener algo seguro donde regresar. Si cada día, no sólo durante las vacaciones, hiciéramos el ejercicio mental de imaginar qué ocurriría si no tuviéramos trabajo, seguramente lo apreciaríamos más.
> Prográmate para ser un trabajador feliz con frases positivas. Este ejercicio mental es muy efectivo, ya que consiste en programar el cerebro a través de la repetición de frases estimulantes y positivas que, tarde temprano, ejercerán un efecto duradero en la actitud. Es de vital importancia no decir cosas negativas como: “¡Qué horror, se acabaron las vacaciones!”, “¡Cómo me cuesta acostumbrarme a trabajar de nuevo!”,

“Lo quedaría por otros 15 días en Tailandia”, etc., aunque se sienta con mucha fuerza esta frustración. Comienza diciendo las cosas positivas que tiene el regreso a la rutina: “Afortunadamente he vuelto sano y salvo”, “¡Qué bien ver a mis colegas después de todo este tiempo!”, “¡Vaya, este descanso me ha ido bien, me siento como nuevo!”,” ¡Qué bien usar mi mente o mis manos nuevamente!”, “¡Es estupendo tener un trabajo!”, etc.
> Prepárate psicológicamente para las próximas vacaciones o días de ocio. Mantén fresca en tu memoria las sensaciones vividas en las vacaciones, ya que será como la gasolina que te anime cada día que vayas a trabajar. Pero también aprende a disfrutar de las próximas vacaciones con un año de antelación trabajando con entusiasmo, es decir, sin sentirte ansioso esperando el próximo verano o los días de puente. Disfruta de tu trabajo plenamente, así como disfrutaste de tus vacaciones.

¿Podemos activarnos de otra forma?

Te recomendaré una serie de masajes con las yemas de los dedos con activación suave en los puntos de acupuntura que sirven para activar tus órganos vitales y sentirte más preparado para las tareas y las obligaciones.
Siguiendo este orden:
> En el centro de la coronilla de la cabeza.
> En el borde superior de las cejas.
> Por debajo de los ojos.
> Por encima del labio superior.
> En el esternón, en el hueco que se forma donde se unen las dos clavículas.
> En la parte baja de los hombros (debe hacerse con los brazos cruzados).
> En las costillas.
> En el centro del antebrazo (primero un brazo y luego el otro).
> En los lagrimales (con los dedos índices).

A todos estos puntos le dedicaremos cada día entre un minuto a cada uno de ellos y de esa forma los tendremos activos para que nos ayuden a nuestras tareas diarias y además a hacerla con ganas y con optimismo.
La acupuntura se hace con agujas metálicas y en este caso lo que hacemos es digitopuntura, por lo que se hace con los dedos de las manos y no se utilizan las agujas para nada.
Es de mucha eficacia lo que estoy exponiendo, por lo que aconsejo que lo hagamos y muchos más si tenemos los problemas anteriormente expuestos.

LATAS DE ALIMENTOS NATURALES

¿Acabo de volver de vacaciones y tengo el frigorífico desierto, qué hacer para comer hoy?

No te apures, seguro que tienes alguna lata de legumbres, o pescado o verduras con la que apañarte y preparar una deliciosa comida.
En ningún caso te desesperes, pon en marcha tu imaginación y prepara unas deliciosas recetas, aprovechando para abril esas latas que llevan algún tiempo arrinconado en el fondo del armario.
Una judías, guisantes, atún, caballa o maíz, y de postre alguna fruta en almíbar puede ser la solución que te ayude a resolverle problema con brillantez.
Las latas de conserva son un recurso que permite tener disponibles durante todo el año algunos alimentos fuera de su temporada habitual. Además no ocupan espacio en el frigorífico porque si no las has abierto se conservan durante muchos meses en cualquier rincón del armario de tu cocina. Eso sí, una vez abiertas, debes consumirlas enseguida, y si sobra algo, guardarlo en un recipiente de plástico o cristal para que no se oxide en contacto con el aire y meterlo en la nevera. Debes vigilar al comprar los envases que no tengan manchas sospechosas, golpes ni abolladuras, y que tampoco estén hinchadas porque podrían haber perdido el vacío y estar en malas condiciones.
Los alimentos enlatados son económicos, fáciles de transportar, no necesitan frío, no son frágiles y son una buena elección para llevar en el coche cuando se va de excursión o de picnic, ya que tiene la ventaja de su rapidez y comodidad.

¿Nos da recetas de comidas que se pueden hacer con enlatados y rápidamente?

Rollo de tortilla y atún.
Si prefieres, esta receta puedes prepararla con puré de patatas instantáneo en lugar de tortilla, así resultará más saciante y con menos colesterol.
Para 4 personas:
>300 g de atún en aceite.
> 4 filetes de anchoas.
> 6 huevos.
> 2 cucharadas de alcaparras.
> 10 aceitunas sin hueso.

> 2 quesitos light.
> Perejil a gusto.
>Aceite de oliva virgen extra.
> Sal marina a gusto.
> Pimienta (negra o roja), a gusto.
Preparación:
> Bate los huevos con una pizca de sal, prepara una tortilla plana bien fina en una sartén grande y déjala aparte.
> Tritura bien el atún con las anchoas, los quesitos, la mitad de las alcaparras, las aceitunas y un poco de perejil. Añade sal, pimienta y las alcaparras restantes enteras.
> Extiende sobre un paño la tortilla, rellénala con el triturado y enrolla, deja en el frigorífico unos 20 minutos y luego sirve.

Pasta con judías rojas y tomate.
Es un plato completo y energético con las proteínas de las judías y los hidratos de carbono de la pasta. Si la pasta es integral, aumenta la calidad de fibra y se reduce la absorción de la grasas.
Para 4 personas:
> 250 g de judías rojas en conserva.
> 200 g de pasta mediana (mejor integral).
> 250 g de tomate triturado.
> 1 ajo.
> Albahaca a gusto.
> 1 copa de vino blanco.
> Aceite de oliva virgen extra.
> Pimienta y sal marina a gusto.
Preparación:
> Sofríe el ajo con el tomate triturado. Añade la copa de vino blanco y deja evaporar.
> Cuece la pasta en agua con sal, hasta que éste al denté y escurre.
> Pon las judías en un colador bajo el grifo con agua tibia y deja escurrir.
> Mezcla la salsa de tomate con la pasta, las judías salpimentadas y agrega unas hojas de albahaca.
Sirve enseguida.

Tostadas con caballa y judías.
Si te ha sobrado pan del día anterior, aprovéchalo en esta receta o prepárala con unas tostadas integrales con semillas de lino, que te ayudarán a regular el tránsito intestinal.

Para 4 personas:
> 1 lata de filetes de caballa en aceite.
> 1 lata pequeña de judías.
> 12 rebanadas de pan integrales.
> 12 tomates mini.
> 1 ajo.
> Romero a gusto.
> Aceite de oliva virgen extra.
> Sal marina y pimienta.
Preparación:
> Tira el líquido de las judías, pásalas bajo el grifo y escúrrelas. Corta a cuartos los tomates.
> Pon en un recipiente las judías, los tomates, unas hojas de romero y alíñala con un hilo de aceite, pimienta y sal.
> Una vez tostados los panes, úntalos con el ajo y pon en cada tostada un poco de ensalada de tomates y judías, encima añade caballa y unas hojas de romero. Sirve enseguida para que el pan no se reblandezca.

Ensalada de maíz y palmitos.
Los palmitos en lata vienen de las zonas tropicales y son corazones de palmera cocidos, puedes sustituirlos por espárragos, que son ricos en fibra y tienen una textura similar. Además hay que tener en cuenta que los palmitos contienen grasa saturada y muchas personas no les interesan por tener su colesterol alto.
Para 4 personas:
> 300 g de maíz.
> 2 palmitos grandes o una lata de espárragos.
> 500 g de pechuga de pollo o una lata de carnita (texturizado de soja)
> 1 cebolla morada.
> 2 escaloñas.
> 10 tomates mini.
> Unas hojas de lechuga.
> Hierbas aromáticas a gusto.
> 1 limón.
> Vinagre de manzana.
> Cebollinos a gusto.
> Aceite de oliva virgen extra.
> Pimienta y sal marina a gusto.
Preparación:

> Prepara una ensalada con la cebolla troceada, los palmitos o espárragos en rodajas, los tomates a cuartos y el maíz bien escurrido. Condimenta con hierbas aromáticas (orégano), y los cebollinos cortados. Deja en el frigorífico.
> Sofríe las escaloñas trituradas con el pollo troceado o la carnita troceada, salpimienta y añade un chorrito de vinagre de manzana. Deja cocer unos 10 minutos.
> Agrega a la ensalada que tenías en la nevera el pollo o la carnita y termina de aliñarlo todo con zumo de limón, aceite, pimienta y sal. Sirve en cuencos encima de unas hojas de lechuga.

Ojo a la sal. Muchos alimentos en conserva tienen una alta proporción de sal, que como sabes es un conservante que ayuda a prolongar el tiempo de duración de los alimentos. Las personas con hipertensión deben tenerlo en cuenta y evitar su consumo en lo posible.

Flanes de guisantes.
Los guisantes son unos granos tiernos con las propiedades de las verduras combinadas con las de las legumbres. Son dulces y apetitosos, están llenos de vitaminas y minerales, no tienen grasas y son muy bien aceptados por los niños.
Para 4 personas:
> 200 g de guisantes en conserva.
> 4 huevos.
> 1 vaso de leche de soja.
> 1 cebolla.
> Nuez moscada a gusto.
> Aceite de oliva virgen extra.
> Pimienta y sal marina a gusto.
Preparado: > Sofríe la cebolla triturada en una sartén con un poco de aceite. Añade los guisantes escurridos, sal y pimienta. Deja cocer unos minutos y aparta del fuego.
> Bate los huevos con una pizca de sal, nuez moscada y la leche. Agrega los guisantes y la cebolla y mezcla bien.
> Prepara 4 moldes de flan, úntalos con unas gotas de aceite, rellenalos y `ponlos en el horno a 180º unos 10 minutos hasta que estén dorados por la superficie. Puedes servirlos calientes o fríos.

¿Existen frutas enlatadas también?

Moras.
Todas las bayas son beneficiosas para la salud, contiene flavonoides y otros antioxidantes de acción protectora frente a los radicales libres. Ayudan a reforzar el sistema inmunológico, previenen el cáncer y reducen el colesterol, además de tener muchas vitaminas, abundante fibra y pocas calorías. Aprovecha la estación o cómpralas enlatadas. Si haces alguna salida al campo recoge zarzamoras que estén bien negras, aunque recuerda que sus brotes son espinosos. Son dulces y aromáticas, están deliciosas con un poco de azúcar morena y yogur y si tienes una buena cantidad puedes preparar mermeladas o jarabe. Las moras blancas de las moreras son comestibles aunque algo insípidas. En cambio las variedades rojas son dulces y agradables, pero se pasan enseguida.

Grosellas.
Las hay de tres tipos: negras, rojas y blancas. Las negras tienen propiedades antisépticas, alivian las infecciones de garganta y son las más ricas en vitamina C, cuatro veces más que las naranjas. Son muy aromáticas, con un toque de sabor a pino. Las rojas y blancas parecen joyas por su bonito color brillante. Son algo ácidas para comerlas al natural, pero están deliciosas en ensaladas. Puedes mezclarlas con otras frutas en macedonias, zumos etc. Tienen mucha pectina y al hervir su zumo con azúcar cuaja bien y resulta una jalea deliciosa. También estas bayas las encontramos enlatadas en tiendas especializadas.

Frambuesas.
Naturales de los bosques montañosos, se cultivan en invernaderos, igual que las fresas. Son delicadas y blandas, deben cosecharse con mucho cuidado y se conservan mal. Hay variedades rojas y amarillas, con un aroma y sabor muy gratos. Se comen tal cual o en mermeladas, helados, zumos y también se prepara un vinagre de bonito color rojo.

ARÁNDANOS.
Crecen silvestres en las montañas de tierra ácida de nuestro país y se conocen también como mirtilos. Son dulces y sabrosos, de un bonito tono negro azulado y están deliciosos en pasteles, magdalenas, tartaletas, mermeladas, añadidos al muesluin, etc. Su zumo previene las infecciones urinarias, ayuda a conservar en buen estado la vista y tiene propiedades antidiarreicas, circulatorias y antidepresivas

YOGA PERSONALIZADO

¿Cuáles son las bases del yoga?

Las bases del yoga son: la relajación, la respiración o pranayama, las posturas llamadas asanas, la concentración y el desprendimiento interior.
Para muchos de nosotros el otoño significa una nueva etapa y el momento de hacerse buenos propósitos. Gestionar mejor el tiempo libre y aprovecharlo para hacer actividades que nos sirvan para relajarnos después del trabajo puede ser uno de ellos. Si este año te decides a probar el yoga, tendrás que saber primero qué estilo te va a ir mejor dependiendo de tu personalidad y gustos.

¿Existen distintos yogas?

Por mucho que te describa la sensación, dulzura, textura y sabor de un melocotón no sabrías realmente cómo es hasta que le dieras un bocado. Pues bien, algo parecido sucede con el yoga: hasta que no lo pruebas y encuentras una práctica que te guste no puedes entender cuán beneficioso puede ser para tu cuerpo y mente. En este tema hablamos de las diferentes escuelas de yoga más comunes en Occidente y de su relación con tus necesidades y personalidad, para que te sirva de guía a la hora de coger la práctica más adecuada para ti.
Se podría hacer una larga lista, dado que hay muchos estilos, pero no existe uno mejor que otros, es simplemente una cuestión de preferencia personal. Se trata sólo de conectar con un tipo de práctica, de tradición y, sobre todo, con el profesor que imparte la enseñanza; al principio es conveniente probar diferentes estilos y maestros hasta dar con el más adecuado para cada uno.
Antes de adentrarnos a fondo en este tema, debemos tener claro que yoga significa “unión” de cuerpo y alma y mente. Se refiere a la unión del principio individualizado con lo absoluto, a la no fragmentación y a la unidad opuesta de la dualidad, al conocedor, el conocimiento y lo conocido, como un principio vital, un sistema total donde cada uno se conecta con el todo.

¿Qué es Hatha yoga del sereno vigor?

Quizás el hatha sea el más difundido de todos los yogas en Occidente. Suele conocerse como yoga físico, y en algunas ocasiones se utiliza como

si sólo se tratara de practicar ejercicios de gimnasia y relajación, cuando es mucho más. Se dice también que es la base de todas las prácticas de yoga. Anna Más profesora de esta modalidad, dice: Hatha no es una práctica, sino que son los primeros escalones del yoga.

Dicha modalidad es conocida por sus 84 posturas o asanas, concebidas para estimular las glándulas, vitalizar el sistema nervioso y lograr un desarrollo psicológico pleno, utilizando el cuerpo y la mente como evolución espiritual; el pranayama, que regula por su parte la respiración para alcanzar el dominio de la energía vital o prana, que opera en el cuerpo y ayuda a controlar la mente; los métodos de limpieza y purificación o Kriyas y la aplicación de cierres o llaves denominadas mudras, siendo una de sus finalidades el despertar de la energía en estado latente denominada kundalini.

El objetivo fundamental es el mismo de cualquier otra forma de yoga: trascender la conciencia y conocer el sí-mismo-esencial, sin embargo, la técnica del Hatha yoga se concentra especialmente en desarrollar el potencial físico de tal forma que el cuerpo puede resistir el asalto de la realización trascendental. Ramón Cases, maestro de la escuela de yoga Evolutivo, añade que no hay prácticas físicas en el yoga sin la mental. Hatha y Raja van juntos, no separados, puntualiza Cases.

Los practicantes de esta modalidad creen que, a menos que el cuerpo se purifique y se prepare adecuadamente, los más elevados estados de concentración y meditación resultan virtualmente imposibles de lograr. El yogui, por tanto, se esfuerza en fortalecer el cuerpo.

¿Qué es Raja yoga?

Se conoce como yoga real o yoga mental. Es el yoga de la interiorización. La raja yogui investiga su mente explorando la conciencia en sus diferentes dimensiones. Dirige la atención a los planos interiores, buceando hacia las profundidades de la mente donde se puede descubrir y comprender todos los elementos que configuran su naturaleza.

El raja yoga, y debido a que trabaja la mente interior en todas sus capacidades, hace que despertemos conciencia y tengamos otra capacidad de análisis en todo lo que nos sucede cada día, así como en la forma de interpretarlo. De ahí que sea interesante combinar el Hayha yoga con el Raja yoga, ya que a la vez se está trabajando en lo físico y en lo mental más profundo.

¿Qué es Kundalini dinamismo?

Ante todo quiero exponer que trabajar con el kundalini es trabajar con las energías más espirituales de nuestro cuerpo, son dos energías que suben en forma de ocho por los canales ganglionares de nuestra columna vertebrar y que al subir estamos despertando la energía vital de la transmutación energética en el sexo yoga, lo que significa que sirve para la eliminación de nuestros agregados psíquicos y que nos podemos liberar de ellos gracias a estas prácticas de sexo yoga en transmutación y en comunión con la espiritualidad de cada uno y de nuestros ser íntimo que está dentro de nuestro corazones.

Por eso se que es una práctica que se debe respetar y aprender con mucho cuidado e importancia y siempre que la apertura sea para abridnos a la libertad del alma.

¿Te gustaría practicar un ejercicio que te ayude a balancear más tu cuerpo y emociones, a sentirte más feliz y a desarrollar tu intuición, todo acompañado de un trabajo corporal que te hará más flexible en poco tiempo? Esto es una gran parte de kundalini yoga. Sus seguidores consideramos que es la forma más completa y poderosa de los yogas, pues combina ejercicios de respiración, asanas, movimiento, cantos, mantras y devoción.

Según esta corriente, en la actualidad nos encontramos en la era de Acuario, el final de la adolescencia y de la humanidad. En la década de 1980 experimentamos tremendos cambios sociológicos, psicológicos y físicos, y en esta época de las máquinas la sociedad busca saciar la sed de calma mental y del alma. Las religiones no nos están saciando, el Kundalini yoga en todo su contesto es una práctica de yoga sexual y tremendamente espiritual, y satisface esta hambre, según se puede demostrar por todos aquellos que lo practicamos.

Este método va muy bien para personas estresadas y aceleradas, puesto que es muy dinámico, nunca sabes lo que vas a encontrar en una clase y por su puesto en una practica íntima.

Es justamente el dinamismo el dinamismo de este yoga el que al final de la sesión termina por bajar las revoluciones a los practicantes y llevarlos a la tranquilidad mental.

Entre sus beneficios encontramos una mejoría en el funcionamiento de los sistemas del organismo, belleza corporal pues fortalece, delinea los músculos y flexibiliza el cuerpo, sensación de bienestar general, equilibrio emocional, aumentando de la sesitividad, desarrollo de la intuición,

eliminación de hábitos y agregados psíquicos negativos e incremento de la creatividad.

¿Qué tendencias tienen los practicantes?

Dentro del yoga y de toda persona existen estas tres tendencias básicas.
Bhakti yoga busca la elevación espiritual, la devoción de Dios. Es un yoga apto para personalidades con tendencias devocionales y emocionales, donde la intelectualidad tiene un papel secundario. Las grandes religiones son forma de Bhakti yoga.
Gñana yoga conocida también como yoga del conocimiento o de la sabiduría, se basa en el estudio de uno mismo, de maestros gñana y textos sagrados del yoga, por medio de la intuición o conocimiento directo. Esta modalidad va muy bien con las personalidades filosóficas, mentales e intuitivas.
Karma yoga: es el yoga de la acción o más bien del servicio, las palabras y la mente dirigidos a Dios. Este tipo de yoga es de acción desinteresada, sin esperar recompensa. El practicante se esfuerza por dejar el ego de lado y alcanzar su purificación y liberación espiritual. Apto para personalidades de acción o activas.

¿Qué es Viniyoga individual?

El Viniyoga suele enseñarse de forma individual y precisamente por eso tiene un gran poder terapéutico. En la clase el profesor evalúa el estado físico, mental y espiritual del alumno y adapta una secuencia de ejercicios a su realidad y características, teniendo en cuenta sus necesidades, capacidades y aspiraciones. Este tipo de yoga es idóneo para quienes sienten atracción por la meditación y buscan estados de consciencia más elevados.
El yoga existe en el mundo porque todo está relacionado, dijo Desikachar, fundador del Viniyoga.
Esta práctica subraya la progresión gradual hacia un objetivo, da un lugar especial a la respiración e intenta conseguir llegar a la acción justa a través de la distensión en el esfuerzo. Se trata de una suave práctica de sanación que hace menos énfasis en el movimiento vigoroso y es altamente recomendable para quienes sufren de problemas respiratorios.

¿Qué es Ashtanga práctico?

El Ashtango yoga, o yoga de los ocho miembros, e un conjunto de técnicas complementarias entre sí que engloban toda la actividad del gogui, desde los más tosco hasta lo más sutil.
Los cinco primeros pasos constituyen la práctica exterior al suponer que el yogui se encuentra abierto a las sensaciones (sociales, personales, corporales, etc.), las cuales modela para buscar la interiorización. Una vez dominados los sentidos en la quinta etapa, las tres últimas permiten profundizar progresivamente en el mundo interior del yogui hasta alcanzar el objetivo. Estos tres pasos constituyen, por tanto, la práctica interior, que más adelante se unifica en una sola técnica: el control mental o samyama.
A primera vista podría pensarse que se trata de una serie escalonada de técnicas, debiendo superarla primera antes de iniciar la siguiente, pero realmente, cuando se profundiza lo suficiente en uno de los miembros, los otros aspectos del Ashtanga yoga se interiorizan de forma automática. Por ello, lo ideal es ejercitar a la vez cada uno de los ocho pasos, buscando siempre la armonía en la práctica.
Sus posturas se sincronizan con la respiración, lo que provoca calor y sudoración purificante. Las clases son de nivel intenso y difíciles, especiales para quienes deseen sudar mucho.

¿Qué ese Iyengar meditación en movimiento?

Como todos los yogas, la escuela Iyengar permite la relajación, disminuye la tensión del sistema nervioso y ayuda al autoconocimiento. Algunas personas lo llaman yoga intelectual, mientras que otros creen que es un yoga más físico debido a su énfasis en las posturas.
Su ejercicio físico y mental, que se concentran conjuntamente con la respiración, induce a un estado de meditación en movimiento. De hecho, su promotor un gurú de la India, del cual se adoptó el nombre, definió hace aproximadamente 60 años el Iyengar yoga como meditación en acción.
El Iyengar es practicado con el estomago vacío y ropa cómoda. En las primeras lecciones los maestros se concentran en la perfección de las posturas, y después de varias clases, se incorpora la concentración y la técnica de respiración pranayama.
Algunas personas creen que el Iyengar yoga es muy calmado y pausado, lo que prodría parecer aburrido, pero en realidad es un yoga interesante.
Si te gusta sudar en cada sesión de ejercicios, es mejor que practiques en otra escuela; pero si deseas un ejercicio que ofrece autocontrol,

flexibilidad y meditación, el Iyengar es el indicado para ti. Los que tienen problemas con la espalda o aquellos que hayan sufrido accidentes pueden obtener interesantes beneficios con esta práctica debido a que la precisión en los movimientos disminuye el riesgo de golpes o estirones.
Entre sus beneficios encontramos que ayuda a balancera el cuerpo, que cuando no está equilibrado, se ve preso de dolor y la enfermedad.

¿Qué beneficios se obtienen con el yoga?

> Aumenta la flexibilidad y el tono muscular.
> Tiene un efecto relajante.
> Aumenta la concenración.
> Fortalece los huesos, mejora la respiración y la circulación.
> Estimula el sistema inmunológico.
> Mejora el funcionamiento de los órganos sexuales.
> Ayuda a balancear las emociones.
> Mejora la calidad de vida y la calidad humana del practicante.

SILENCIO

¿Por qué necesitamos silencio?

Estamos tan acostumbrados al ruido que a veces ni nos percatamos de su presencia. Sin embargo, cerca del 70% de los ciudadanos están expuestos en su vida cotidiana a un ruido excesivo, lo que implica serias consecuencias para su salud. Te descubrimos cuáles son los principales efectos del ruido sobre nuestro organismo y qué podemos hacer para prevenirlos y minimizarlos.
Cada vez somos más conscientes de la preocupante situación en que se encuentra nuestro medio ambiente, seriamente amenazado por una contaminación que afecta al agua, al aire y, en general, a todos los ámbitos. Sin embargo, solemos olvidarnos de un tipo de contaminación que es tan grave como el resto: la acústica. El progreso técnico, el creciente número de coches, las alglomeraciones urbanas… han dado lugar a una progresiva degradación del medio acústico. Según las estimulaciones de la Unión Europea, el ruido ambiental se ha duplicado en todos los países miembros en los últimos años, hasta convertirse en uno de los contaminantes más frecuentes, más molestos y de los que mayor incidencia tiene sobre nuestro bienestar. A pesar de esto, nos hemos

acostumnbrado tanto a él que, en muchas de las ocasiones, ya apenas nos percatamos de su presencia.

Sin embago, eso significa que el ruido sea inocuo para nuestra salud.

Advertir las lesiones que nos ha ocasionado es sólo cuestión de tiempo. Así, la Organización Mundial de la Salud afirma que el 76% de la población que vive en los grandes centros urbanos sufren un impacto acústico muy superior al recomendable. Una situación que es tan o, incluso, más alarmante en España, ya que el nuestro es el segundo país más ruidoso del mundo, después de Japón.

Nuestra cultura de calle, marcada por su carácter bullicioso y ruidoso, es uno de los principales factores que han contribuido a que en torno a un 70% de os españoles sufran niveles de ruido superiores a los 65 decibelios, umbral a partir del cual los expertos sanitarios consideran que el ruido se vuelve inaceptable.

¿El ruido tiene efectos devastadores?

El aparato auditivo del ser humano está preparado para soportar una determinada carga acústica, y superar dichos parámetros supone dañar el organismo en mayo o menor medida. Un problema que se ve agravado por el hecho de que cuando se detectan los primeros síntomas ya se ha producido unna importante cantidad de trastornos, la mayoría de ellos fruto de la somatización de un estrés continuado.

¿Cómo nos afecta el ruido físicamente?

Una de las principales y más evidentes consecuencias del ruido continuado es la pérdida auditiva que puede derivar, en el peor de los casos, en una sordera permanete. Aunque está muy extendida la creencia de que con el paso de los años se pierde audición, lo cierto es que dicha pérdida está más relacionada con el ruido ambiental que con el envejecimiento, y en ella influye tanto en nivel de decibelios soprtados como el tiempo o el número de años que se permanece expuestos al ruido. De esta forma los ruidos de poca duración, pero de gran intensidad, o bien los niveles de ruido constantes, aun cuando no superen los niveles máximos permitdos, pueden acelerar el proceso de pérdida auditiva, haciendo que tengamos un oído mucho más viejo del que corresponda a nuestra edad fisiológica.

Aunque el más evidente, la sordera, no es el único efecto fisiológico del ruido. Aquellas personas que, de forma prolongada, están sometidas a ruidos suelen desarrollar algunos de los siguientes síntomas:

>Enfermedades cardiovasculares: hipertensión, cambios en la composición química de la sangre, etc.
>Trastornos del sistema inmunológico.
>Disminución del apetito sexual.
>Cansancio crónico.
>Aumento del colesterol y de los triglicéridos en sangre, y la aparición de problemas digestivos.
>Aceleración del pulso y elevación de la presión sanguínea.
> Incremento de la frecuencia respiratoria.
>Aumento de la secreción ácida del estómago y de la secreción de hormonas suprarrenales, un fenómeno que es muy típico cuando se producen reacciones de alarma y de estrés agudo.

¿Cómo nos afecta en nuestra vida en general?

>Dificultades en la comunicación. Uno de los ámbitos donde los efectos del ruido se perciben de forma más inmediata es en las relaciones sociales, ya que la comunicación interpersonal se ve seriamente perturbada. Intentar comunicarse en un hambiente ruidoso supone aumentar el volumen de la voz y reducir la comunicación a lo imprescindible.
>Pérdida de atención, concentración y rendimiento. Ésta afecta a muchos tipos de trabajo, sobre todo a aquellos que exijan un cierto nivel de concentración y, como consecuencia, provoca que se comenten errores en la tarea que se está realizando y que sea menos productivo. Hay casos en los que las consecuencias pueden ser especialmente graves, como ocurre, por ejemplo, con aquellos niños que están sometidos a altos niveles de ruido durante su edad escolar, los cuales no sólo aprenden a leer con mayor dificultad, sino que también tienden a alcanzar un menor dominio de la lectura.
Algunos accidentes tanto laborales como de circulación, pueden atribuirse, también, a este hecho.
>Trastornos del sueño. El ruido, en muchas ocasiones, el peor enemigo de un sueño reparador. Además de dificultad o hacer imposible que nos durmamos, una vez lo hemos conseguido, el ruido puede despertarnos o disminuir la calidad del sueño, al volverse menos tranquilo y encontrarse sus fases más profundas. Por si fuera poco, cuado las interrupciones del sueño por el ruido son repetidas, puede caerse en el insomnio.
>El estrés es la gota final. Cuando estas situaciones provocadas por el ruido se repiten de forma frecuente y continuada, acostumbran a desencadenar estados crónicos de nerviosismo y estrés, lo que, a su vez,

lleva a trastornos psicofísicos, como la ansiedad, depresión, irritabilidad, náuseas o jaquecas.

Éstos pueden venir acompañados también de comportamientos antisociales, como una mayor agresividad, intolerancia o aislamiento social.

¿Cuánto ruido podemos tolerar?

Acostumbra a considerarse como ruido aquel sonido que provoca una sensación desagradable en quien lo escucha. Una definición que, por otra parte, resulta muy subjetiva y que depende de la percepción que tenga cada uno en cada momento. Por ejemplo, una determinada persona puede considerar aceptable y hasta agradable un nivel de 100-110 decibelios en una discoteca y que, sin embargo, 40 decibelios le parezcan insoportables si intenta dormir.

A pesar de esa subjetividad, sí existen ciertas cifras orientativas. Así, se considera contaminación acústica cuando se supera los 65 decibelios de forma continuada (algo que se estima afecta al 20% de los ciudadanos europeos). Sin llegar a estos extremos, durante el día se suele experimentar malestar moderado a partir de los 50 decibelios, y fuerte a partir de los 55-60 decibelios, un nivel de ruido que se alcanza muy fácilmente a través de gritos, automóviles en marcha, un aparato de música a demasiado volumen, el centrifugado de una vieja lavadora…

Es cierto que a medio o largo plazo el organismo acaba por habituarse al ruido, pero paga un alto precio por ello, ya que la habituación puede tener lugar o bien por una disminución de la sensibilidad del oído (lo que significa sordera temporal o permanente), o bien porque son las capas corticales del cerebro las que se acostumbran. Esto último implica que oímos el ruido, pero no nos damos cuenta de él, aunque sí provoca una serie de consecuencias fisiológicas en nuestro organismo. Es decir, al dormir el ruido no nos despertará, pero sin ser conscientes de ello, sí afectará a nuestra frecuencia cardiaca, flujo sanguíneo o actividad eléctrica cerebral. Es el llamado síndrome de adaptación.

Frente a este ruido excesivo hay ciertos grupos que son especialmente sensibles y vulnerables, como ocurre en el caso de los niños, ancianos, enfermos o, incluso, los fetos. Aunque uno de los colectivos que más preocupación despierta en lo que al ruido se refiere son los jóvenes, ya que se calcula que muchos de ellos sufrirán trastornos auditivos en el futuro, como consecuencia de los altos niveles sonoros de bares y discotecas y el uso extendido de sistemas como el MP3 o el reproductor de CD, que se

utilizan, en gran número de las ocasiones a un volumen más alto del aconsejable.

¿Se puede encontrar una solución?

Al no depender únicamente de nosotros y de nuestra voluntad, acabar con el ruido excesivo en nuestro entorno no resulta fácil y, menos aún, cuando se vive en un país como el nuestro, en el que no existe una cultura del silencio. Así pues, para acabar con la contaminación acústica, es necesario aunar el esfuerzzo individual de cada uno de nosotros, junto con medidas políticasy campañas de concienciación. El hecho de que la solución total al problema dependa de múltiples factores no debe servirnos, sin embargo, como excusa para cruzarnos de brazos e ignorar nuestra responsabilidad, ya que sí que hay muchos cambios y acciones que están al alcance de nuestra mano.

>El primer paso es tomar conciencia del ruido que producimos cada uno de nosotros e intentar disminuirlo. Se debe evitar conductas ruidosas en casa, como gritos, taconeos, portazos, utilización de electrodomésticos en las horas de descanso, mantener el equipo de música, radio o televisión a un volumen que se escuche sólo en el interior de la vivienda, especialmente durante la noche, y evitar que nuestro perro ladre o haga cualquier ruido que pueda molestar a los vecinos.

>Poner todo lo que esté de nuestra parte para disminuir el ruido relacionado con el tráfico que, con 1 ciche para cada 3 españoles, es hoy en día uno de los principales focos de ruido de los núcleos urbanos. Eso incluye:

>Realizar un buen mantenimiento del vehículo, sobre todo del silenciador del tubo de escape y la presión de las ruedas, ya que una presión correcta evita ruidos y vibraciones no deseadas.

>Respetar las límites de velocidad, sobre todo al circular por calles estrechas, ya que a mayor velocidad, mayor ruido.

>Evitar acelerones y frenazos bruscos en los semáforos y utilizar el claxon sólo cuando sea necesario y en casos de emergencia.

>Y cómo no, usar el transporte público siempre que sea posible.

>Defender frente a los demás nuestro derecho a vivir sin ruidos excesivos.

Es necesario que solicitemos que bajen la música en los lugares públicos cuando consideremos que está elevada y que nos informemos de nuestros derechos legales en relación con el ruido y exijamos su cumplimiento sin reparos.

>Aprender a disfrutar del silencio y a comprometernos con él. Para conseguirlo podemos llevar a cabo sencillas medidas, como empezar a leer en silencio, y no con la tele y la radio de fondo; apagar la radio o la música cuando vamos en el coche y viajar en silencio; apagar todos los electrodomésticos que hagan ruido cuando estemos solos en casa; reservar un rato cada día para meditar en silencio.

PREVENIR EL ICTUS

¿Qué importancia tiene el Ictus?

Junto con el cáncer de mama, el ictus es la mayor causa de mortalidad femenina. Este tipo de infarto cerebral puede prevenirse tratando a tiempo la diabetes, la hipertensión, el sobre peso, etc.
Aunque sus síntomas pueden activarse con la menopausia, mantente alerta a partir de los 40.
EL ictus también llamado accidente cerebrovascular o derramen cerebral, ocurre cuando el flujo normal de sangre que llega al cerebro disminuye o se interrumpe por completo, de modo que las células cerebrales se ven privadas de oxígeno, lo que puede dañarlas o matarlas.
Dependiendo de las causas, la gravedad y la zona del cerebro afectada, puede provocar amnesia temporal, dolor de cabeza intenso, dificultad para ver o hablar, parálisis de un lado del cuerpo e incluso la muerte.

¿Existen diversos tipos de Ictus?

Dependiendo de la gravedad del ictus, por un lado, y de la razón por la que no llega suficiente sangre y oxígeno al cerebro, por otro, se pueden diferenciar los siguientes tipos:
>Accidente isquémico transitorio: es un ictus breve (nomalmente dura menos de 24 horas) que provoca de manera temporal los síntomas de la falta de riego sanguíneo en el cerebro (confusión, amnesia, dificultad repentina para hablar, dolor intenso de cabeza, etc.). Y aunque en este tiempo puede dañar algunas células, cuando se restablece el flujo, el cerebro sigue funcionando de manera normal. Es una señal que no debe pasar desapercibida, y si te ha ocurrido debes hacerte una evaluación neurológica completa, cuidar tu tensión y los niveles de colesterol, así como el estrés emocional, para así prevenir un accidente más importante.
>Ictus isquémico: es cuando el flujo sanguíneo al cerebro se oobstruye por la presencia de un coágulo de sangre que tapona parcial o completamente

la arteria cerebral. Si este coágulo se forma en la arteria cerebral misma, se llama trombosis, y si se forma en otra parte del cuerpo, se desprende y en su viaje por el torrente sanguíneo se queda atascado en una arteria pequeña en el cerebro, se llama embolismo.

> Ictuis hemorágico: es cuando se rompe un vaso sanguíneo en el cerebro y la sangre inunda y comprime el tejido cerebral. Esto puede ocurrir por dos razones: porque alguna parte de la arteria esté dañada y llega un momento que se rompe, en cuyo caso se dice que es por un aneurisma, o porque existe una mala formación arterial, es decir, que el vaso sanguíneo no tiene una forma estructural normal, lo que aumenta las posibilidades de que se rompa.

¿Cómo podemos prevenirlo?

Lo primero que tenemos que hacer, es mantener sanas las arterias, haciendo ejercicio: poner el cuerpo en marcha fortalecer el sistema vascular ya que tiene que trabajar más por el aumento de la demanda de oxígeno en los músculos, y a su vez la concentración de éstos mejora la circulación. Andar, nadar y hacer Pilates en máquinas son buenas opciones, ya que es un tipo de ejercicio que puede practicar a cualquier edad sin riesgo de lesiones.

>Cuida tu circulación cerebral. Con comprimidos o extracto de ginko biloba: esta planta originaria de China contiene flavonoides, ginkgílidos y bilobalidos, vitaminas y minerales que mejoran el aporte sanguíneo al cerebro, fortalecen las parades de las venas y arterias y evitan que las plaquetas sedimenten dentro de ellas. Toma 2 comprimidos diarios de 460 miligramos de hoja de ginko biloba, 3 veces al día, o 20 gotas del extrato diluido en agua o infusión 3 veces al día.

>Romero: sus principios activos mejoran la circulación. Puedes usarlo en seco para condimentar tus comidas, y como aceite esencial diluido en aceite de almendras dulces para hacerte masajes regulares en la nuca.

Evita la hipertensión.

>Con un estilo de vida sana: reduce los kilos de más practicando ejercicio aeróbico regularmente (sobre todo caminar a paso ligero), sustituye la sal por las plantas aromáticas (romero, orégano, albahaca, cardamono, cúrcuma, etc.). Y sobre todo ten alguna actividad semanal saludable que permita desconectar y disfrutar de la vida plenamente.

Reduce el estrés diario.

>Siendo organizada/o y ordenada/o: planifica tus días de manera que puedas satisfacer tus necesidades de descanso, sin faltar a las obligaciones

familiares y profesionales. No sobrepases las horas normales de trabajo, aprende a decir que no en algunas ocasiones y a pedir ayuda cuando la necesites.

Equilibra tus emociones.

>Tomando flores de Bach: puedes tener a mano el remedio rescate (nº 39) para los momentos más difíciles en los que necesites mantener la calma, como al recibir una noticia desagradable, vivir cambios drásticos en la vida, sufrir algún accidente, etc. Puedes tomar 2 a 4 gotas (nunca más) durante una semana; aplícatela debajo de la lengua. También puedes acudir a un teparpeuta floral para que te aconseje una flor o combinación para tu situación personal.

Deja de fumar.

>Con auriculoterapia: acude a un profesional para que con la ayuda de unos puntos de acupuntura en la oreja y tu fuerza de voluntad puedas dejar de fumar. Las sustancias tóxicas del tabaco son una agresión directa al sistema vascular, que provocan inflamación de los vasos sanguíneos. Esto estimula la coagulación de la sangre, pudiendo aparecer trombos o embolias en las paredes arteriales.

Evita.

>Las grasas saturadas: se encuentran en los lácteos enteros, la nata, la mantequilla, los embutidos, el tocino, la repostería industrial, la carne, numerosos platos precocinados, etc.

>La sal: no abuses de alimentos ricos en sodio (o sal) como las aceitunas, los quesos curados, los embutidos y aquellos a los que se les ha añadido una cantidad importante de este ingrediente durante su proceso de elaboración (encurtidos, salazones, conservas, etc.).

Incluye en tu dieta.

>Grasas polinsaturadas (llamadas buenas): como las que se encuentran en las semillas de girasol, el maíz, la soja, los frutos secos y el pescado azul, ya que disminuyen la viscosidad de la sangre y evitan el acúmulo de grasas en las arterias.

>Fibra: porque esta sustancia tiene la facultad de ayudar a impedir la absorción del colestrol y las grasas.

>Potasio: comiendo más verduras y frutas frescas, cereales integrales, levadura de cerveza y legumbres, ya que, al contrario del sodio, el potasio ayuda a eliminar líquido.

Toma antioxidantes.

>Batidos naturales: para disfrutar al máximo a la vez que cuidas tus arterias, hazte batidos con kéfir, leche o yogur de soja y fruta fresca,

combinando los siguientes ingredientes: arándanos rojos, fresas, frambuesas, moras, pomelo, limón, cáscara de naranja y aguacate.
>Comprimidos: es la manera más cómoda para los que carecen de mucho tiempo para elegir cuidadosamente los ingredientesde su menú. Opta por los compuestos de vitaminas A, C y E, minerales como el selenio y el coencima Q_{10}. Prueba cápsulas Antiox con los principales antioxidantes.

¿Cuándo se tiene una enfermedad relacuionada con el ictus?

Existen muchas enfermedades relacionadas con el ictus. Si consigues controlarlas, también podrás reducir el riesgo de sufrir un infarto o derramen cerebral. Las más importantes son:
>Hipertensión: la presión excesiva que ejerce la sangre sobre las parades de las arterias de manera continuada las daña, aumentando de 4 a 5 veces el riesgo de sufrir un ictus.
>Diabetes: los niveles altos de azúcar en la sangre endurecen las arterias de manera que esta enfermedad aumenta el riesgo de padecer un ictus. Además las personas con diabetes de tipo 2 también suelen tener hipertensión, niveles altos de colesterol y obesidad, que son otros factores de riesgo.
>Arteroesclerosis y arteriosclerosis: la primera se da cuando se acumula la grasa en las paredes de las arterias dificultando el paso de la sangre, y la segunda cuando los vasos sanguíneos se endurecen. Ambas pueden provocar un infarto cerebral, sobre todo si se trata de la arteria carótida.
>Cardiopatías: las afecciones del corazón (infartos, tumores cardiacos, arritmias, fibrilación auricular, etc.) aumenta de manera considerable los riesgos de padecer ictus ya que el corazón es el motor del sistema circulatorio.

Ya se ha dicho muchas veces, la alimentación es la clave en no llegar a las enfermedades degenerativas y, ésta de la que hablamos es una de ellas.
Se puede avisar más de lo que los medicos hacemos, si el Ministerio de Sanidad hiciese fuertes campañas contra los abusos alimentarios, ya que en el fondo de toda enfermedad degenerativa, existe la desnutrición y los malos hábitos, y éstos o se arrreglan cambiando, o iremos cada vez peor con más y más enfermedades que no tendrán remedio.
El remedio a estas enfermedades, es preventivo, y para ello, tendremos que cambiar nuestra forma de alimentarnos y especialmente nuestros hábitos (tabaco, alcohol, drogas, etc.), y si realmente nos damos cuenta de lo que nos jugamos, entiendo que empezaremos a despertar y cuidar nuestra

salud, por ello indico antes, que campañas más extensas sobre la salud son muy necesarias.

INTOLERANCIA AL GLUTEN

¿Qué es una intolerancia al gluten?

La intolerancia al gluten es el proceso crónico digestivo más común, pero está infradiagnosticado ya que se calcula que afecta a 1 de cada 150 personas, y sólo una cuarta parte de ellas lo saben.
La celiaquía es una enfermedad intestinal crónica debida a una intolerancia permanente al gluten, una proteína que se encuentra en determinados cereales (trigo, cebada, centeno, avena, espelta, kamut, triticales y malta) A las personas que padecen este trastorno, ingerir gluten les provoca una lesión en las vellosidades del intestino delgado que afectan a la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos y que sólo se normaliza cuando se sigue una dieta estricta sin gluten.

¿Cuáles son los síntomas?

Lo más habitual es la presencia de diarrea crónica con heces malolientes y pálidas, distensión abdominal, pérdida de peso, vómitos, cambio de carácter (depresión, irritabilidad, mal humor, deficiencias nutricionales y anemia. Aunque hay personas que padecen celiaquía y no tienen síntomas porque la parte no dañada del intestino delgado todavía tiene la capacidad de absorber suficientes nutrientes.

¿Cómo se diagnostica?

Para determinar si una persona, sea un niño o un adulto, padece la enfermedad celíaca, lo mejor es hacer una biopsia intestinal. Con esta prueba se puede detectar si las vellosidades ancargadas de la absorción de los nutrientes están dañadas.Esta prueba se puede hacer sin biopsia, por medio de un test de quinesiología holística.

¿Cuáles son los alimentos especiales sin gluten?

La tecnología alimentaria permite optar por varios alimentos sin gluten que convierten el denominado régimen estricto sin gluten, tan vital en la enfermedad celíaca, en una dieta agradable y saludable en la que no falta

ni el pan, ni la bollería, ni las pasta italianas. Muchos de ellos se encuentran a la venta en las tiendas de dietética.

¿Hay que medicarse para esta enfermedad?

Los celíacos no tienen que medicarse, pero si controlar todo lo que ingieren. Por tanto, el único tratamiento que deben seguir es una dieta estricta sin gluten de por vida. Como muchos de los productos existentes en el mercado contienen gluten, a veces puede suponer un reto que afecta al estilo de vida, por ejemplo, a la hora de hacer la compra, cuando se sale a comer fuera de casa o se acude a una fiesta de cumpleaños, o al irse de viaje, etc. Sin embargo, una vez adquiridas algunas normas básicas, la intolerancia al gluten no ha de ser un obstáculo para el desarrollo de una vida saludableyfeliz.

¿Y si no sigo una dieta sin gluten?

El retraso en el diagnóstico y/o ausencia de tratamiento adecuado puede conllevar complicaciones tales como malnutrición. Depresiones psíquicas, infertilidad masculina y femenina, osteoporosis, anemia, abortos de repetición y mayor riesgo de padecer determinados tipos de cáncer.

¿Qué alimentos estan prohibidos?

En general, el trigo, el centeno, la cebada, la avena, el kamut, la espelta, el triticale y la malta y todos los alimentos elaborados a partir de ellos. Cualquier alimento preparado o precocinado que en la etiqueta no especifique no contiene gluten. Las infusiones y bebidas preparadas con cereales: malta, cerveza, agua de cebada, etc.

¿Qué precauciones tiene que tener al cocinar?

Hay que tener mucho cuidado con la manipulación de alimentos, ya que se debe evitar la contaminación cruzada entre los diferentes utensilios (para mezclar, servir, colar, etc.), que puede perjudicar a la persona celíaca. También hay que evitar los aceites reciclados. Lo más consejable y seguro es la comida casera.

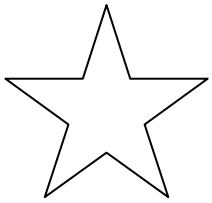
¿Existe el gluten escondido?

Muchos productos pueden contener gluten, por tanto, es importante comprobar las etiquetas para estar seguros de que no existen riesgos para la salud. También es aconsejable contactar con las asociaciones de enfermos celíacos que facilitan listas de alimentos según su contenido o no en gluten, y además se relacionan con los fabricantes para tener más información sobre los distintos productos manufacturados en cuya composición se encuentre cualquiera de los cereales citados.
En especial, hay que poner atención en los siguientes productos, ya que, aunque no lo parezca, el gluten puede estar presente en ellos: embutidos, quesos fundidos y patés, conservas de carne y pescado con salsas, salchichas de Frankfrurt, salsas preparadas, sopas preparadas, purés de pasta instantánea, caramelos, chicles y gominolas, frutos secos tostados, helados, cacao para el desayuno, chocolates y turrones, y zumos de frutas industriales.

¿Nos puede dar una tabla orientativa?

Primero mencionaremos todos los que no se deben comer en caso de ser celíaco.
a) Cereales y derivados: trigo, centeno, cebada, avena, kamut, espelta, triticale, y todos los alimentos preparados con ellos: copos, mueslin, harinas, almidones, pan bollos, pasta convencional (espaguetis, macarrones, fideos, pasta de sopa, lasaña, etc.), galletas, bizcochos, magdalenas, pastelería.
> Salvados.
>Maltas y sustitutos del café a base de cereales, cerveza.
>Papillas de cereales.
b) Frutas y verduras: preparaciones que contengan harinas: rollitos de primavera, rebozados, caldos de verdura espesados, etc.
>Fruta seca que lleve harina en superficie.
c) Carne y pescado: carne, caza y volantería rebozados.
>Hamburguesas, albóndigas y carnes vegetales (casi todas contienen harinas de trigo o gluten).
>Pescados, moluscos y crustáceos rebozados.
>Carne y pescados en conservas o con salsas.
>Patés.
d) Huevos: crepes, natillas, flanes con gluten.
>Tortilla en los restaurantes).
e) Leche y lácteos: cremas pasteleras, natillas, etc. Con gluten.

>Salsa bechamel.
>Yogures con trozos u otros alimentos añadidos.
>Quesos fundidos.
f) Aceites: aceites reciclados.
g) Embutidos: todos los que no especifiquen que no contienen gluten.
h) Salsas y conservas: salsas industriales y conservas (ver las etiquetas).
Alimentos que si son recomendables:
>Arroz y maíz y todos sus derivados.
Frutas y verduras:
> Verduras y hortalizas.
> Legumbres y tubérculos y sus harinas.
> Patatas hervidas.
> Frutas, zumos naturales, frutos secos sin tostar.
Carne y pescado:
> Carne y pescados a la plancha, al vapor o cocidos.
Huevos:
> Huevos fritos, duros o en tortilla.
> Mahonesa casera.
Leche y lácteos: Leche, nata, mantequilla, quesos, yogures naturales y de sabores (sin trozos).
> Leche de soja, de arroz y de almendras.
Aceites:
> Todo tipo de aceites.
Embutidos:
> Jamón serrano.
Salsas y conservas:
> Salsas caseras.
Existen dos tipo de frutas tropicales que les van muy bien a los celíacos, son dos muy conocidas como: Papaya y Piña, ambas contienen gran cantidad de enzimas que son las encargadas de que el intestino delgado se encargue de llevar correctamente los nutirntes a las células, por lo mismo es conveniente que las personas que tenga celiaquía las tengan en cuenta para sus postres o bien para sus desayunos.
Estamos hablando también de un alimento que no contiene gluten y que pueda hacer mucho bien a la hora de ingerirlo para que nuestro reparto de nutrientes llegue a su sítio.
Ya he comentado que el celíaco no tiene que tomar ningún medicamento por el hecho de serlo, pero si puede ayudarse con complementos dietéticos naturales que harán que esté mejor organizada su salud integral.



CAPÍTULO Vº

LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES DEL INVIERNO

Tema 1º

Gripe o catarro

¿Con la llegada de las bajas temperaturas, es frecuente coger algún catarro?

Con la llegada de las bajas temperaturas, es frecuente que alguien llegue con virus al trabajo, contagie a los compañeros, estos a sus hijos, que lo prolongan en el colegio, y así sucesivamente. De esta forma el catarro común termina siendo la principal causa de, ausentamiento laboral y escolar, sobre todo en invierno, cuando las condiciones climáticas facilitan la reproducción y propagación de los virus responsables de estas populares enfermedades.

Según las estadisticas, las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) son la primera causa de consulta y hospitalización en pediatría colapsando los servicios de urgencia hospitalarios, sobre todo en invierno. Siendo el catarro común la menos grave de todas las patologías, los afectados no acostumbran a asistir al médico y esperan que el cuadro desaparezca por sí solo, por lo tanto, es dificil determinar su incidencia exacta. Sin embargo, se estima que los niños suelen tener entre seis y ocho episodios de catarro al año, mientras que los adultos sufren entre dos y cuatro.

Esta patología consiste en un síndrome catarral leve y autolimitado, producido por varios virus, siendo uno de los principales responsables el rinovirus sinicial (VRS), para influenza y adenovirus (ADV).

Como esta enfermedad se presenta con algunos síntomas similares a los de la gripe (influenza), muchas veces las personas suelen confundirlas y piensan que vacunándose contra esta última, están libres de resfriarse. Sin embargo, estas patologías son provocadas por diferentes virus, por lo tanto, el estar vacunado contra la gripe no libera de contraer un catarro.

Las principales formas de transmisión son por contacto directo con secreciones y a través de gotitas de saliva que se emiten mediante el estornudo o tos, sobre todo en especios cerrados. Por lo tanto, durante los meses fríos se producen condiciones favorables para el contagio, ya que la gente suele reunirse en recintos sin mucha ventilación. A esto hay que agregar que cuando bajan las temperaturas, hay un deterioro en funcionamiento de los cilios, que son barreras defensivas que recubren las vías aéreas e impiden que los virus ingresen por ella.

¿Cómo distinguir, una gripe de un resfriado común?

SINTOMAS	RESFRIADO	GRIPE
Fiebre	Infrecuente o baja	Alta (39-40ºC)
Dolor de cabeza	Raro	Intenso.
Dolores musculares	Leves	Moderados
Decaimiento, fatiga	Leve	Prominente 2-3Sª
Prostación, falta de fuerzas	No	Precoz-marcada.
Congestión nasal	Frecuente	Algunas veces.
Estornudos	Frecuentes	Algunas veces.
Dolor de garganta	Frecuente	Algunas veces.
Tos	Seca, luego húmeda	Frecuente y seca
Dificultad para respirar	Rara	Intensa.

En el otoño, entramos, según la medicina tradicional china, en la época del metal, en la que nuestros pulmones experimentan su mayor actividad, de ahí que estemos más predispuestos a los catarros, y para evitarlos, debemos de estimular nuestras defensas, especialmente en vías respiratorias.

¿Qué pone la naturaleza a nuestro alcance, para tratarlo?

El sabor que estimula la energía de pulmón es el picante por lo que es conveniente añadir una pizca de jengibre a las comidas o infusiones. También deberíamos abusar de la cebolla cocida que nos ayuda a fluidificar flemas.
No obstante, como siempre es mejor prevenir que curar, la naturaleza pone a nuestro alcance un arsenal de plantas que estimulan nuestras defensas. Además de las plantas y sustancias que veremos más adelante, también hay que prestar mucha atención a los oligoelementos.

ESPECIES VEGETALES

>Propóleo. Utilización tradicionalmente como bactericida, antivírico, bacterostático y fungicida.
>Sauce. Síndromes febriles, gripes y resfriados.
> Saúco. Diaforético (que promueve el sudor), gripes y resfriados.
>Grosellero negro. Además de ser, un antiinflamatorio, contiene ácido ascórbico.
>Llanten. Resfriados, gripe, bronquitis, alergias respiratorias: rinitis, traqueitis, asma.
>Pino. Afecciones del árbol respiratorio: gripe, resfriados, sinusitis, faringitis, traqueitis, bronquitis, asma.
>Tomillo. Afecciones respiratorias: catarro, gripe, faringitis, tos irritativa, amigdalitis, bronquitis, asma.
>Eucalipto. Acción antiséptica, especialmente sobre las vías respiratorias. Tiene un efecto mucolítico y expectorante, febrífugo, gripe, resfriados, faringitis, bronquitis, asma, rinitis, sinusitis.

OLIGOELEMENTOS

>Cobre-oro-plata. Estimula las defensas en general.
>Manganeso-cobre. Estimula las defensas de vías respiratorias y enfermedades crónicas.
>Cobre. Antivírico.

Los ajos son especiales para las vías respiratorias

¿Qué propiedades tienen los ajos para los resfriados?

El ajo pertenece a la familia de las liláceas y al género Allium, al que también pertenecen otras hortalizas como es el caso de las cebollas, las cebolletas, el cebollino y el puerro.
De todas ellas, el ajo, es uno de los más importantes. Todas ellas son ricas en aceites esenciales sulfurados muy volátiles y picantes.
Origen y variedades.
Las propiedades saludables del ajo como condimento y medicamento, eran bien conocidas por los antiguos egipcios, hebreos, griegos y romanos. En la actualidad, su uso terapéutico ha quedado relegado a favor de su uso como condimento.

Propiedades nutritivas.
En comparación con el resto de las verduras y hortalizas, los ajos, por su riqueza en proteínas e hidratos de carbono, contienen un elevado valor calórico, pero como su consumo es muy pequeño, su aporte calórico es irrelevante.
Además, de su contenido en proteínas e hidratos de carbono, los ajos son ricos en minerales (potasio, fósforo, magnesio, zinc y yodo) y vitaminas, entre las que destaca, el contenido de vitaminas del grupo B, como la B_1, B_3, B_6, y con cantidades discretas de vitamina C y E.
En realidad las propiedades saludables del ajo, se debe a unos componentes de naturaleza azufrada (compuestos sulfurados) presentes en la composición. El principal precursor del aroma del ajo es la aliina, es un compuesto volátil inactivo e inodoro que se transforma en alicina cuando se tritura o se corta el ajo, compuesto determinante del olor característico y de propiedades saludables.

¿Cuáles son las propiedades curativas del ajo?

El ajo crudo tiene propiedades antisépticas, fungicidas, bactericidas y depurativas. Ayuda a combatir un buen número de hongos, bacterias y virus.
Aumenta las secreciones bronquiales por lo que se le atribuye propiedades expesctorantes y desinfectantes. Resulta por tanto, muy útil en el tratamiento de las congestiones e infecciones respiratorias como los catarros o resfriados.
Su consumo se recomienda en caso de parasitosis intestinales y otras afecciones gastrointestinales.
Es además cardiovascular. El consumo frecuente de ajo mejora la circulación sanguínea. Asimismo, el consumo habitual de ajos ha demostrado efectos beneficiosos ayudando a controlar los nieveles de colesterol.
También es diurético. El ajo es reconocido por su efecto diurético, de ahí que su consumo habitual sea recomendable en caso de hipertensión y riesgo cardiovascular (riesgo de infarto, arteriosclerosis, trombosis).

El propóleo refuerza tus defensas

En la vida cotidiana, cualquier persona, está sometida a multitud de agentes y situaciones externas (mala alimentación, estrés, cansancio,

agotamiento físico o intelectual) que pueden provocar una disminución del escudo protector de las constantes agresiones externas que amenanzan nuestra salud.

La salud, depende de una guerra permanente que se libra en el interior del cuerpo humano, un millón de veces más sofisticada que cualquier guerra pasada o futura. Una batalla que nos intenta liberar en todo momento de las constantes agresiones externas que amenazan nuestra salud. De ahí, la importancia de fortalecer y recuperar ese "Escudo Protector".

En la naturaleza, podemos encontrar multitud de sustancias, especies vegetales, alimentos, sales minerales y vitaminas, que fortalecen y equilibran nuestras defensas fortaleciendo nuestro organismo. De todas ellas, podemos destacar el PRÓPOLIS.

¿Pero, qué es el própolis?

El termino propóleo proviene del griego "Própolis" que significa defensa de la ciudad (Pro-antes de Polis-ciudad, lo cual se traduce como defensa antes de la ciudad o defensor de la ciudad).

El própolis es uns sustancia resinosa utilizadas por las abejas para cubrir y proteger la colmena. Las abejas obtienen esta sustancia a partir de las yemas y cortezas de algunos árboles. Gracias a él, las colmenas son uno de los lugares más estériles conocidos en la naturaleza.

¿Qué contiene que le hace tan interesante?

Desde el punto de vista nutritivo, la composición del propóleo es bastante compleja y depende de la fuente vegetal. Básicamente se componen de un 50-55% de resinas y bálsamos, 30-40% de cera de abeja, 5-10% de polen y 5% de materiales diversos (orgánicos y minerales).

¿Qué beneficios nos aporta?

Se han identificado más de 160 compuestos, el 50% son compuestos fenólicos, a los cuales se les atribuyen grandes beneficios, los principales son las flavonas, capaces de luchar contra posibles agresores (gérmenes), por sus acciones antisépticas y antiinfecciosa. Además de ayudar a reforzar las defensas naturales del organismo.

¿En qué situaciones podemos beneficiarnos de sus bondades?

Para prevenir y aliviar los rigores del invierno y de los cambios de temperatura.

Fortalecer nuestro organismo y luchar contra los agresores externos que debilitan nuestra salud.
Todo ello, aderezado con una buena alimentación, conseguiremos un cuerpo energético y defendido contra los agentes externos que debilitan nuestra salud.

¿Cuáles serían los remedios?

En caso de gripe.
Dolor de cabeza, escalofríos (el niño siente frío y calor al mismo tiempo), dolores corporales libres, dolores de garganta o resfriado. Estos son los síntomas ligados a un virus que todos los años nos trae de cabeza por su capacidad mutante y turista. La gripe afecta raramente al lactante pero mucho más a menudo al niño pequeño. En espera del médico, acuesta al pequeño. El reposo y el calor son imprescindibles. Un remedio estupendo para estos casos es la sopa de cebolla (hervida, pasada por la batidora y agregando copos de trigo o avena). Si tiene fiebre, ponle compresas de agua fría en la frente y muñecas, y no insistas con la comida durante la subida.
Proporciónale mucho líquido, sobre todo infusiones de tomillo, espliego, romero y savia, que potencia la lucha del sistema inmunitario contra las infecciones vírales. Cuida también su dieta, que debe ser especialmente rica envitaminas del grupo B y C que ayudarán a reforzar sus defensas: naranjas y tres cucharaditas diarias de levadura de cerveza disuelta en líquidos o espolvoreada sobre otros alimentos: sopas, purés, ensaladas.

¿Si mi hijo comienza a toser?

La tos no es una enfermedad, sino un síntoma que señala la existencia de algún problema e incluso mecanismo de defensa del organismo. Puede denotar desde un simple catarro hasta una bronquitis. Sí la tos va acompañada de congestión de las vías respiratorias, comienza a dar a tu hijo desde el primer momento un jarabe que combine plantas pectorales (fludificantes, expectorantes y calmantes) con otros preparados vegetales descongestivos de las vías respiratorias. Se trata de ayudarle a que expulse la mucosidad que le importuna. En su alimentación no deben faltar los caldos, los zumos de cítricos y el germen de trigo. Elimina la leche de vaca durante unos días, sustituyendola por una leche de soja o una de almendras.

Prueba: jarabe Vigor PEC, Echina forte, o propólis (EPID), todos ellos tienen buen sabor y contienen unas composiciones adecuadas a lo que necesitamos.

¿Si tenemos molestias provocadas por la sinusitis?

La sinusitis o infección de los senos nasales se manifiesta tras un resfriado y el niño se queja continuamente de dolor de cabeza frontal o entre las mejillas (maxilar). El dolor se acrecenta con el frío, la humedad y las corrientes de aire. Tiene el rostro tenso, incluso fiebre. La nariz continúa goteando, con secreciones espesas, o a veces incluso parace seca y dolorida. Si consigues que se quede quieto durante media hora, ponle compresas de agua caliente salada sobre las aletas de la nariz, la frente y las mejillas. Las mejores plantas medicinales son el tomillo, la lavanda, el eucalipto, pino y llanten. Dale infusiones calientes de estas plantas en partes iguales. Desinfecta su habitación haciendo hervir una cazula llena de hojas de eucalipto y haz que el niño haga inhalaciones. Ponle en la almohada por la noche un pañuelo mojado de colonia de lavanda y una cebolla partida en la mesita de noche.

¿Qué hacer cuando le duela la garganta a los niños?

Desde el banal dolor de garganta hasta la existencia de placas, los problemas de anginas requieren una solución rápida para evitar que degeneren en otras enfermedades más graves. Ten presente también que las anginas pueden provocar una fiebre alta, sobre todo en los pequeños.
Mientras consultas al médico, procura que el niño repose en cama, con una cataplasma de arcilla roja al cuello, cubierta con una bufanda. Ofrécele miel con agua caliente y limón, yogures (sácalos del frigorífico una hora antes) y caldos de pollo calientes.
Entre los remedios naturales que puedes usar se halla el própolis, que posee un efecto antiinflamatorio, cicatrizante y antiséptico. En muchos de los preparados dietéticos que se ofrecen, aparecen también combinado con la miel.
Si el niño/a es capaz de hacer gárgaras, tomo buena nota de las siguientes: cuece 1 vaso grande vino blanco corriente, durante 3 minutos con una cucharada de tomillo, cuelaló y añade 1 cucharada de miel de romero, mezclalo bien y una vez tíbio hacer las gárgaras. Este remedio es sosprendente como limpia la garganta de flemas.

¿Cómo podemos prevenir resfriados nasales?

En lactantes, limpíales cotidianamente la nariz con un bastoncillo de algodón mojado en agua salada o suero fisiológico.
Con los mayorcitos puedes probar un aerosol de agua de mar, bastará para mitigar las molestias cuando la nariz está muy atascada. Es fundamental una buena higiene nasal cotidiana para prevenir la rinofaringitis. Las soluciones de agua de mar son para ello ideales, cada noche antes de acostarse o por la mañana al levantarse.

¿Si repite las bronquitis y otras enfermedades respiratorias, que hacer?

Puede ser aconsejable una terapia natural de fondo que fortalezca su sistema inmunitario y ejerza efectos antiinflamatorios. La equinácea es una planta que aumenta las defensas y ayuda a defenderse contra las enfermedades del frío. Los niños pueden tomar 3 comprimidos o cápsulas cada día. Los adultos justo el doble es decir, 6. El polen, rico en oligoelementos y vitaminas, puede también usarse en curas de un mes, renovando el tratamiento durante todo el invierno, a razón de una cucharadita cada mañana o cucharada si es para un adulto. Ten en cuenta además el propólis, uno de los mejores preventivos en problemas del sistema respiratorio para los seres humanos.

¿Si somos alérgicos nasales, que tomar?

Existe una serie de medidas generales que pueden contribuir a su tratamiento natural como son:
>Sustituir la leche de vaca por leche de soja o de almendras, sobre todo en caso de asma con expectoración húmeda o eccemas húmedos.
>Limitar el consumo de azúcar y alimentos que la contengan. Mejor que tome miel, frutos secos y frutas desecadas.
>Reducir el consumo de sal en caso de asma con expectoración dificultosa o eccemas secos.
>Será conveniente el tratamiento con preparados de lactobacilos para equilibrar la flora intestinal en tratamientos de 10 o 20 días.
>Los cambios climáticos también son buenos. Lo más indicado es el mar y la zona de montaña, preferiblemente con roca granítica. Las estancias deben ser de un mínimo de seis semanas, repitiendo al cabo de uno o dos años.

>Los expertos recomiendan los baños calientes de pies por la noche, durante diez minutos y, a continuación, sacarlos y poner unos calcetines de lana.

ARTICULACIONES

¿Los dolores de articulaciones por qué son producidas?

La mayoría de las veces los dolores articulares son producidos por algún tipo de reuma, pero también puede ser por problemas de artrosis, está última cuando está el cartílago muy desgastado produce dolores fuertes y a veces desesperante y no suele dejar dormir tranquilamente.
La otra forma como expongo es el reuma y podemos preguntarnos ¿Qué es el reuma? La palabra griega (réuma) significa derramen (de derramar o derramarse), flujo (de fluir). Los griegos llamaban por tanto reuma al agua que se derrama o que discurre, en particular a la corriente de un río (palabra que no viene el el griego reu / réo, aunque esté fonéticamente tan próxima, sino del latín rivus, de la familia de ripa, de la que obtenemos ribera). Llamaban reuma al derramamiento o al fluir de cualquier materia líquida (lava, miel, aceite) y en particular al derramamiento o al flujo de humores, de donde ya desde Hipócrates se usa esta palabra para designar lo que seguimos llamando, desde entonces, reuma o dolor reumático. ¿Y qué es lo que fluye o se derrama en el reuma? Parace que la respuesta es la gota, que debió ser el reuma por excelencia, y por analogía a cuyos síntomas dolorosos se fue aplicando el concepto de reuma hasta dejar prácticamente fuera de esta denominación a la gota que le dio origen. En efecto, hasta 1850 no se separaron la gota y el reuma, con lo que queda claro que exceptuando los últimos 150 años, estas dos palabras han sido siempre sínónimas.

¿Qué importancia tienen las articulaciones en el esqueleto?

El esqueleto es el conjunto de huesos del cuerpo humano y se encarga de proporcinar soporte y proteger los delicados órganos internos. En cuanto al movimiento, ésta desempeña un papel pasivo ya que sirve de punto de anclaje a los músculos, que son elementos activos en el movimiento.Los huesos están constituidos por el tejido óseo, formado por unas sustancias orgánicas e inorgánicas (minerales en una proporción aproximada de 1 a 2), y células. La materia orgánica está formada por el 95% de osteina, una sustancia colágena que se transforma en gelatina cuando se hierve. La

osteína porporciona una cierta elasticidad a los huesos y evita que se rompan con faciliad. Los niños poseen mayor cantidad de osteína que os adultos, por eso sus huesos son más elásticos. El 5% restante contiene sulfato de condroitina y ácido hialurónico. La, materia inorgánica está formada por un connjunto de minerales que proporcionan la dureza al hueso. Estos minerales se encuentran en forma de sales, principalmente de calcio y fósforo, aunque no debemos de olvidar la presencia de otras sales minerales que a pesar de estar en menor proporción, no por ello son menos importantes. Nos referimos a las sales de magnesio, flúor, silicio y zinc.
Por último, el hueso está formado por células que se encargan de la remodelación continua, de manera que podemos destacar a los osteoblastos, encargados de la formación ósea, cuya finalidad es la reabsorción del hueso. Por tanto, el equilibrio entre la actividad de ambas cálulas, contribyen a la constante remodelación de las estructuras óseas. Esto indica que los huesos no son materias inertes de soporte, sino estructuras vivas en constante desarrollo y movimiento. Por tanto, el deterioro de este desarrollo, conlleva a la degeneración de las estructuras del sistema óseo y al final a la aparición de diferentes enfermedades relacionadas con el esqueleto y sus tejidos. No debemos de olvidar la importancia del cartílago como almohadillas protectoras de las articulaciones. La composición química del cartílago confiere a esta estructura un diseño ideal para amortiguar los impactos, por tanto, la degeneración del cartílago, implica problemas en las articulaciones. Los componentes principales del cartilago son glucosaminas y el sulfato de condrotina. Podemos comprender dos grandes grupos de enfermedades del sistema óseo; las degenerativas y las inflamatorias. En el primer grupo se encuentra la artrosis y la osteoporosis, como resultado de malos hábitos de vida y carencias nutricionales, en el grupo de las inflamatorias, se encuentran la artritis, la gota y muchas otras denominadas enfermedades reumáticas. Tanto unas como otras, pueden causar con episodios de dolor, de manera que los tratamiento naturales deben ir encaminados por un lado a regenerar y por otro a calmar, sin dejar de tener en cuenta la realización de curas desintoxicantes, ya que existen una relación directa entre los reumas y la acomulación de toxinas.

¿Cuál debería ser el cuidado de las articulaciones?

El cuidado de las articulaciones comienza con la prevención. La mayoría de las personas que entran en un herbolario buscando una ayuda a los problemas del sistema óseo, suelen demandar calmantes del dolor que

carezcan de efectos secundarios, buscan plantas con propiedades analgésicas y esperan que el efecto de éstas sea, al menos, similar a los analgésicos de síntesis.

Es, por tanto, común, recurrir cuando hay dolor. Pero el dolor procedente de alteraciones articulares, tiene su origen en la degeneración. Muchos expertos dicen que la artrosis es una enfermedad que la padecen el 100% de las personas al llegar a los 50 años, lo que ocurre es que la ausencia de síntomas, hace pasar desapercibido el deterioro de las estructuras óseas. El caso es que si no hay dolor, parece que no existe enfermedad. ¿Pero, es la degeneración ósea una enfermedad? O simplemente, ¿es una consecuencia natural del paso del tiempo?

Los mejores resultados de los tratamientos naturales para las articulaciones se dan cuando tomamos medidas antes de que aparezcan el dolor articular. No obstante, en la actulidad hay en el mercado de la herbodietética, productos de última generación que dan resultados espectaculares como analgésicos y carecen de los problemáticos efectos colaterales de los medicamentos.

¿Cómo ayudan los productos dietéticos a las enfermedades articulares?

Para comprender la forma en que los productos dietéticos contribuyenn a mejorar la calidad de vida de las personas con dolencias articulares o reumáticas, debemos conocer primero la forma de actuar de algunas sustancias presentes en la naturaleza. Comencemos como plantas que tradicionalmente han sido empleadas para los dolores; sauce, harpagofito, árnica:

> Corteza de sauce (salix alba): se extraía antes el ácido salicílico para la fabricación del ácido acetil salicílico (aspirina)). Se conoce desde la antigüedad los beneficios del ácido salicílico procedentes de plantas como el sauce y la ulmaria.

> El harpagofito (harpagophytum priocumbens): es analgésico por la presencia de harpagósido, que es activo cuando se usa la vía externa, aunque la presencia de otros flavonoides como el harpágido y el catalpol lo convierten en un potente antiinflamatorio en su uso interno.

> El árnica (arnica montana L.): debido a su toxicidad por vía interna, se emplea tópicamernte para disminuir la inflamación y el dolor gracias a la presencia de flavonoides y lactonas sesquiterpénicas.

Además de la fitoterapia, existen complementos dietéticos que contribuyen a evitar la degeneración de las estructuras óseas y articulares, me refiero al mejillón de labio verde y al cartílago de tiburón.

> Cartílago de tiburón: Es un potente antiinflamatorio, no tóxico. Sus principales componentes son:

a) Mucopolisacáridos, principalmente sulfatos de condroitina A y C que contribuyen la matriz orgánica del cartílago y el hueso, por lo que actúan como condroprotectores y antiinflamatorios articulares. También contiene cantidades importantes de glucosamina.

b) Macroproteína IDC que inhibe la angiogénesis es decir, la formación exagerada de vasos sanguíneos que determinan y agravan el proceso inflamatorio. Aunque en personas sanas, el cartílago carace vasos sanguíneos, el fluido sinovial en personas afectadas de artritis contiene una sustancia que estimula la angiogénesis denominada ESAF (factor celular endotelial estimulador de la angiogénesis). Este factor está asociado con la vascularización y degradación del cartílago de la artiulación. Por tanto, si bloqueamos la formación de vasos angiogénesis) se puede ejercer un control sobre la degeneración articular y el progreso de la enfermedad inflamatoria osteo-artrítica.

> Mejillón de labio verde: Su nombre científico es Perna canaliculus, se trata de un molusco bivalvo especialmente cultivado en las costas de Nueva Zelanda, con conocidos e importantes efectos beneficiosos, sobre las enfermedades reumáticas. Posee un gran contenido en proteínas de alto valor biológico y ácidos grasos polininsaturados así como en sales minerales y oligoelementos necesarios para la correcta nutrición del cartílago articular. Los estudios realizados con el extracto liofilizado de este molusco han demostrado una reducción de los síntomas dolorosos y una mejoría en la movilidad de la articulación en casos de artritis y artrosis, todo ello derivado de su actividad antiinflamatoria y recuperadora del cartílago.

Además de estos complementos, existen minerales y vitaminas que en conjunto potencia la acción de las plantas, cartílago de tiburón y mejillón de labio verde.

La mayoría de las vitaminas intervienen, de una u otra forma, en el mantenimiento del sistema óseo y muscular, pero destaca la vitamina D_3 que facilita la absorción intestinal del calcio y su posterior incorporación en el hueso, la vitamina C que gracias a su acción antioxidante, protege a los tejidos de la acción de los radicales libres y se utiliza para la formación de colágeno y el complejo B, necesario en la síntesis y metabolismo de los aminoácidos contribuyentes de los tejidos.

En conclusión, un producto elaborado a base de, sauce, cartílago y mejillón de labio verde, será adecuado para calmar el dolor como efecto principal, mientras que la presencia de minerales, cartílago y otros

nutrientes ayudarán a prevenir la degeneración ósea y a reconstruir estructuras deterioradas. Por último, si este tratamiento interno lo acompañamos de la aplicación tópica de una crema con harpago y árnica, contribuiremos a mejorar considerablemente nuestra calidad de vida.

¿A la vista de lo que nos expone, qué es una articulación?

Las articulaciones son las zonas o áreas donde dos o más huesos se unen. Las dos partes óseas que entran en contacto tienen una forma que les permiten ajustarse mutuamente así comomoverse la una sobre la otra (no en todos los casos) estas partes son las superficies articulares. El encaje reciproco de las dos superficies articulares pueden ser más o menos completo, a este encaje se le denomina congruencia articular (por ejemplo en la cadera hay bastante congruencia y en el hombro no tanta, a pesar de ser articulaciones similares que permiten movimientos en todos los planos, cuando se pierde la congruencia se produce una luxación. Entre las dos superficies se halla la zona virtual de separación entre los dos huesos y esta se denomina espacio articular y no es opaca a los rayor X.

TIPOS DE ARTICULACIONES

Sinartrosis: Son las articulaciones fijas, como las que unen los huesos del cráneo. Este tipo de articulación esta separada o unida por una fina capa de tejido fibroso y no contiene movilidad.

Anfiartrosis: Son articulaciones de movilidad limitada pero que en situaciones concretas pueden dar mucho más juego. Como puede ser la de la sinfisis del pubis o la sacroiliaca. No tiene mucha movilidad pero en el parto dan mucho de si.

Diartrosis: Son las articulaciones de gran movilidad. También denominadas articulaciones sinoviales (luego explicaremos por qué), son las más nuemerosas en el organismo humano. Estas articulacioens son las que vamos a detallar a continuación.

LAS ARTICULACIONES SINOVIALES ESTAN FORMADAS POR:

El cartílago articular: En la zona de la articulación los huesos están recubiertos de cartílago (tejido conectivo) su composición es similar al hueso pero más hidratada y elástica, su función es proteger al hueso de las diversas solicitaciones del movimiento a las que está sometida, está concebido para soportar tensiones. Así las superficies pueden deslizarse una sobre otra durante toda la vida del cartílago.

La cápsula: Es una especie de manguito fibroso que mantiene juntas las superficies. Se fija en cada hueso alrededor de las superficies articulares. La cápsula transforma la articulación en una cámara estanca.

La membrana sinovial: La cápsula está tapizada en su interior por una membana que hace como forro de abrigo. La función de esta es segregar el líquido sinovial, este líquido cumple diversas funciones: lubrica las superficies articulares, mejora el deslizamiento al producirse el movimiento y nutre el cartílago, ya que el cartílago articular se nutre de este líquido no como el resto de los tejidos que se nutren vía torrente sanguíneo.
Los ligamentos: Son bandas de tejido fibroso que unen a dos huesos vecinos, normalmente son un espesamiento de la cápsula pero pueden estar fuera o dentro de esta. Los ligamentos tienen un papel de sostém de la articulación para limitar sus movimientos y no permitir que vayan más allá de lo anatómicamente permitido.
Cuando van más allá y el ligamento da más de si de lo que permite su distensibilidad se produce los conocido como esquince que es una distensión del ligamento que no permite qué este vuelva a su longitud normal, y puede ser, con o sin rotura de estas fibras dependiendo del grado. Son lesiones más complejas de lo que parecen ya que un ligamento una vez se ha distendido es muy complicado que vuelva a su longitud normal, (pensemos en un chicle cuando lo estiras no vuelve a su distancia original).
Las bursas: Son bolsas llenas de líquido que están localizadas entre os huesos, ligamentos, u otras estructuras adyacentes que ayudan a amortiguar la fricción en una articulación. Hay alrededor de 180 bursas en todo el cuerpo. La inflamación de estas se denomina bursitis.
Los tendones: Son otras bandas de tejido conectivo duro que se situa a ambos lados de la articulación, se sujetan a los músculos y estos controlan los movimientos de la articulación además de limitarlos cuando toca.
Dentro de las articulaciones sinoviales hay varios subtipos clasificados normalmente en función del tipo de movimiento que realizan o de su forma.
Esferoideas y de cavidad: Como son las articulaciones del hombro y de la cadera este tipo de articulación permite moviminetos en todos los planos. Flexión-extensión, rotación, abdulación-abducción (aproximación-separación).
Elipsoidales: Bastante parecidas a las anteriores como pueden ser las de las muñecas y las metacarpofalángicas, permiten movimientos en los tres planos del espacio.
En bisagra: Permiten movimientos en un solo sentido como la bisagra de una puerta.
De eje: Como las articulaciones del cuello.

En silla de montar: Concavas en un sentido y convexas en el otro, permiten movimientos en los tres planos como la del esternón con la clavícula.

LA MENOPAUSIA

¿La menopausia es una época importante para la mujer?

La menopausia, es una etapa vital para la mujer. No es el principio del fin, ni la fecha de caducidad de la mujer, sino una fase fisiológica en la vida de la mujer, en la que termina la vida fertil y aparecen, debido a los cambios hormonales que se producen, diferentes manifestaciones, que pueden disminuir la calidad de vida de la mujer.
No debemos confundir menopausia con climaterio:
Climaterio: palabra que engloba todas las fases de lo que entendemos como menopausia. Período marcado por la desaparicón de la función reproductora (se producen cambios hormonales y en casi todo el organismo).
Menopausia: Es una fase del climaterio. En ella, se produce la desaparición de la menstruación.
Las 4 fases de la menopausia.
Premenopausia.
Suele aparacer entre los 40-45 años y tienen una duración de 3 a 5 años.
Abarca desde que se incia los trastornos generales hasta la disminución del flujo menstrual y su desaparición.
Su caracteríza por la presencia de hemorragias genitales debidas a las irregularidades del ciclo y por disminuir la capacidad reproductora de la mujer.
Perimenopausia.
Dura entre 1-2 años. Se sitúa inmediatamente antes y después de la menopausia.
Comprende la fase en la que los desarreglos del ciclo culminan con su anulación.
Es frecuente la aparición de los sofocos, sudoración, palpitaciones, cefaleas, vértigos, etc.

Menopausia.
Suele aparacer entre los 45-50 años (generalmente a los 50 años). Es la fase en la que desaparece toda manifestación del ciclo. Además, decimos que, la menopausia está instaurada cuando llevamos 1 año sin ciclo menstrual.

Postmenopausia.
Dura entre 7-10 años y continua con le vejez o senectud.
Suele aparecer entre los 55-65 años. Se extiende desde la desaparición del ciclo menstrual hasta el final de los cambios generales propios del climaterio. Es en esta fase, donde se puede producir las complicaciones a largo plazo, como los problemas cardiovasculares y óseo- articulares.
Primeras señales para reconocerla.
Si tienes entre 35 y 47 años y padeces algunos de los siguientes manifestaciones, debes hablar con tu terapeuta o profesonal, por si fuera oportuno someterte a un tratamiento: Accesos de calor, sudores nocturnos, reglas abundantes, periodos más cortos, descenso de la líbido, ansiedad, dificultad para concentrarte, pérdida de memoria, insomnio, sequedad vaginal, depresión.
Para todas estas manifestaciones, la medicina natural tiene remedios eficaces para que tu calidad de vida no se vea afectada en ningún momento de este periodo de la vida.

MANIFESTACIONES Y CLASIFICACIÓN DE LAS MISMAS.

Manifestaciones nerviosas: Sofocos, nauseas, palpitaciones, vértigos, irritabilidad, etc.
Manifestaciones psicológicas: depresión, ansiedad, cansancio, melancolia, insomnio, descenso de la líbido, etc.
Manifestaciones metabólicas: Alteraciones del aparato urogenital: Atrofia del apitelio. Sequedad vaginal. Disminución del tamaño de las mamas. Obesidad. Hipertensión. Alteraciones cardiovasculares. Alteraciones óseo-articulares.

¿Qué hacer en esta edad?

Lo primero, es restablecer el equilibrio hormonal, mediante sustancias naturales llamadas fitoestrógenos (isoflavonas).
Lo segundo, atenuar o paliar las manifestaciones que alteran nuestra calidad de vida en esta etapa de la vida de la mujer.

SUSTANCIAS QUE RESTABLECEN EL DESEQUILIBRIO HORMONAL.

Fitoestrógenos: Isaflavonas de soja, salvia, etc. Nos ayuda a restablecer el equilibrio hormonal y atenuan las manifestaciones que aparecen en este periodo.
Ácidos grasos insaturados (mono o poliinsaturados):
Omega 6 (onagra, borraja, etc.) Omega 3 (aceites de pescados azules, especialmente salmón) y Omega 9 (acite de oliva virgen extra). El aporte de ácidos grasos esenciales, facilita el paso a esta nueva etapa de forma paulatina y progresiva. Ayuda a normalizar los niveles de colesterol, mejorando la salud cardiovascular. Y según últimos estudios, mejoran los procesos articulares que cursan con inflamación y dolor, gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

PLANTAS MEDICINALES QUE PALIAN LAS MANIFESTACIONES

Salvia: planta tradicionalmente utilizada para aliviar la sudoración excesiva y el rubor.
Melisa: es una planta alimentaria con efectos relajantes, que mejoran los estados de nerviosismo e irratibilidad y favorecen el sueño reparador.
Arándanos o Mirtilo: tradicionalmente utilizada para ayudar y favorecer la circulación y las cistitis.

MINERALES Y OLIGOELEMENTOS

Calcio, magnesio, fósforo, sílicxe, zinc, cobre, selenio, etc. Que son importantes en la remineralización del organismo. Y previene la aparición de osteoporosis y otros procesos articulares degenerativos.

VITAMINAS

Vit. D: interviene en la asimilación y fijación del calcio en los huesos.
A, C y E: Junto con el selenio y el zinc, actúan como importantes antioxidantes, previniendo el envejecimiento celular.
Complejo B (sobre todo B_2, B_1, B_6, B_{12}): tonifican el sistema nervioso ayudandonos a mejorar nuestro estado anímico.

¿Qué importancia tiene en la menopausia la alimentación?

Una dieta adecuada y equilibrada, antes, durante y después de la menopausia es un seguro de calidad de vida.

Yogur. Aporta calcio, prebióticos y probióticos que fortalecen nuestras defensas. Alimento muy completo.

Soja y Bebidas de soja. Es un alimento completo en macro y micronutrientes, rico en ácidos grasos poliinsatudaos.

Contienen isoflavonas, que mejoran el déficit estrogénico y atenuan las manifestaciones. Rico en fosfolípidos y fosfatidilserina, dos sustancias que mejoran el estado anímico.

Aceite de oliva extra virgen. Rico en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, vitamina E y minerales, que nos ayudan a regular colesterol, (aumenta un 12% el colesterol bueno y disminuye un 25% el colesterol malo). Mejorando la salud cardiovascular.

Ajo. Ayuda a regular los niveles de colesterol y la tensión arterial, tomando unos 4 g /día (2 dientes de ajo). Mejora la salud cardiovascular.

Pescado azul. Rico en ácidosgrasos poliinsaturados Omega 3, vitamina A y D. Mejor opción que la carne.Mejorando la salud cardiovascular.

Fibra: cereales, Frutos secos, Verduras, Frutas con piel o zumos. La fibra nos ayuda a regular el transito intestinal. Tiene efecto saciante, colaborando en el control del apetito. Las dosis ideales son 30-40 g / día.

Pan integral de avena, ideal para menopausia con diabetes o hiperglucemia, porque reduce la absorción de los hidratos de carbono.

Frutos secos. Ricos en ácidos poliinsaturados, vitaminas A, C y E. también nos ayudan a normalizar los niveles de colesterol.

Tomate y Brécol. Contiene sustancias antioxidantes que neutralizan los radicales libres, tan perjudiciales para nuestra salud.

Tomate: Licopeno y Beta caroteno (provitamina A): Antioxidantes.

Brécol: muy antioxidante. Rico en vitaminas A, C y K, folatos y minerales como el hierro.

Legumbres. Ricos en proteína vegetal, fibra y fitoestrógenos.

Podemos tomarlas 2-3 veces en semana.

Los garbanzos y lentejas, mejor para diabéticos; regularizan la absorción de hidratos de carbono.

Fitoestrógenos: ayudan a regular los desequlibrios hormonales.

Es importante que los diabéticos especialmente hagan cada día 5 comidas, pero cn la misma cantidad de kilocalorías, es decir, en cada comida menos cantidad.

ELIMINACIÓN DE LA GRASA ABDOMINAL

¿Cómo eliminar la grasa abdominal?

Para distinguir este tipo de grasa utilizaremos la siguiente fórmula:
> Si nuestra cintura es igual superior que nuestras caderas, hablaremos entonces de grasa abdominal o androide, más vulgarmente llamada tipo manzana.
> Si por el contrario la cintura es menor que la cadera hablaremos de obesidad genoide o tipo pera. Generalmente este tipo de obesidad tiene distintas prevalencia en hombres y mujeres, siendo más características la obesidad tipo pera, la localizada en glúteos y caderas, entre las mujeres y la obesidad abdominal o tipo manzana en hombres.
Ahora bien, esta prevalencia cambia cuando la mujer llega a la época de la menopausia, momento en el que su composición corporal empieza a variar debido al desequilibrio hormonal que conlleva esta fase, pasando a tener una obesidad tipo manzana característica.
Ahora bien, una pregunta muy común entre la población que posee esta distribución de grasa corporal es, si este tipo de obesidad puede ocasionar algún perjuicio para su salud.
Será aquí donde nos detendremos prestando especial atención a ello, ¿por qué?
Porque estamos ante tipo de grasa que se distribuye rodeando activamente nuestros órganos y vísceras produciendo con ello una disminución y un bloqueo de sus funciones características, pudiendo reproducir de esta manera desequilibrando nuestro sistema funcional.

¿Cuáles son los problemas comunes entre los individuos con esta obesidad abdominal?

Los problemas cardiovasculares ocupan un lugar privilegiado en este ranking; ¿por qué?, porque el aumento de ingesta de grasa y por consiguiente, de acumulación, va a producir una sedimentación de lípidos, sobre todo de colesterol, en los vasos arteriales provocando complicaciones de irrigación del tejido afectado, pudiendo llegar a la muerte final de este.
Neoplasias: está demostrado científicamente que los cánceres de mama, colon y próstrata tienen una frecuencia superior en los países desarrollados; esta evidencia se ha relacionado directamente con el consumo elevado de grasas saturadas.
Diabetes no insulino dependiente, o tipo II: se va a producir un aumento de glucosa en sangre debido al bloqueo de los receptores de insulina.

Enfermedades osteo-articulares: El impedimento de absorción de ciertos nutrientes, es causa de las grasas saturadas, por lo que este tipo de obesidad afecta a todo el esqueleto.
Cálculos biliares: la composición de los cálculos biliares son de grasa saturada, con lo que esta obesidad ayuda a aumentar y crear los cálculos biliares.
Patologías digestivas, etc. Son muchas las personas que por una obesidad abdominal, no digieren adecuadamente o alguno de sus órganos digestivos no trabajan correctamente por esa consecuencia, por lo que es necesario controlar las grasas saturadas.

¿Cómo podemos prevenir este tipo de obesidad?

El primer paso fundamental es la reeducación nutricional, pero ¿cómo la vamos a enfocar?
Lo primero que vamos a hacer a nivel dietético es reducir o eliminar totalmente las grasas de osrigen animal, consumiendo grasas del reino vegetal en su lugar, preferentemente proovinientes del aceite de oliva.
En segundo lugar vamos a sustituir estas calorías con volúmenes elevados de alimentos ricos en hidratos de carbono, ocasionando con esto un menor nivel de energía adquirida. Además, los alimentos grasos suelen ser muy sabrosos, y sólo por este motivo se podría superar muy fácilmente el consumo de energía deseado, con el extra, de que las grasas se almacenan a muy bajo coste en el organismo.
Si a esto le sumamos el aumento de alimentos ricos en fibra, incrementamos aún más la efectividad de la dieta.

¿Hay alguna ayuda a nivel terapético para eliminar este tipo de grasa?

Siempre teniendo como base un tratamiento dietético adecuado y el ejercicio físico, hay sustancias complementarias para utilizar a nivel interno, especialmente beneficiosas para este tipo de obesidad, cuya función principal es la activación termogénica, o lo que es lo mismo, la potenciación de la quema de grasas.
Estas sustancias sueles ser compuestos polifenólicos. Entre ellas, las más utilizadas y reconocidas porsu riqueza son las del café verde y el cacao, que si las unimos conseguiremos un efecto sinérgico y termogénico (esdecir, aumentamos la función quemadora de grasa debido a su unión).

Además, mediante el efecto tonificante muscular del cacao, evitamos la flacidez de la piel, mientras conseguimos nuestro objetivo, la perdida de grasa.
Si todo esto lo reforzamos con un tratamiento externo que ayude a atacar intesamente la grasa localizada en las capas más superficiales, conseguiremos un resultado visual más rápido y efectivo. Las sustancias utilizadas superficialmente, han de tener componentes que:
> Activen la quema de grasas (como por ejemplo, el fucus, la L-carnitina o la cafeína).
> Ayuden a la absorción del producto (como la centella asiática), facilitando la penetración de los principios activos, acabando de esta manera de una forma radical con la tan famosa grasa rebelde.

Conclusión final de este tema.
Si atajamos la grasa desde todos los puntos de vista expuestos la acumulación de nueva grasa no se producirá y la que haya acumulada tenderá a disminuir progresivamente hasta su total eliminación, acabando de una manera natural y efectiva con la típica forma desagradable de manzana que vamos captando con la edad en el caso de mujeres y que no conseguimos separarnos de ella en el caso de muchos hombres.
De ahí, que sea tan necesario tener en cuenta la forma y hábitos alimetarios, ya que de crear o no obesidad va a depender de nuestra alimentación y muy en especial de la obesidad abdominal.
También los ejercicios abdominales son importantes para destruir esa grasa, y la termogénesis como hemos comentado, es importante tener una buena quema de grasas abdominales para ello existen ciertas cremas naturales en el mercado de la dietética que producen exceso de calorías al aplicarlas con lo que unos buenos masajes en el sentido de las agüjas del reloj, es una buena terapia para ayudar también a la eliminación de esta obesidad abdominal.
Por otra parte, no está de más, apuntarse a un buen gimnasio y hacer las tablas que los monitores suelen poner para este tipo de redución de grasas abdominales; lógicamente hay que ser constantes, no podemos ir una vez al gimnasio y después volver a los 10-12 días. Hay que hacerlo constantemente y acudir si es necesario cada día al gimnasio para hacer los ejercicios adecuados dirigidos por los monitores.
La natación es especialmente adecuada también para ayudar a este problema, muchos de los guimnasios suelen tener piscina térmica conjuntamente, sería bueno elegir uno de ellos y hacer lo adecuado en este caso.

RECONSTITUYENTES

¿Cada invierno me vengo a bajo, qué tomar?

Existe distintos tipos de reconstituyentes, los hay de origen energético, adaptógeno y energético- mineralizante, además de otros para reconstituir los desgastes a nivel psíquico que pueden ser la causa de la falta de energía física, por lo que en este caso de nada vale los remedios físicos; por ello debemos aclarar cuales son cada uno de estos reconstituyentes, sin lugar a dudas que en caso de que la falta de energía sea de origen energético sólo la Jalea Real es lo ideal; en caso de ser adaptógeno, necesitaremos ginseng, guará o eluterococo, y en el caso de energético-mineralizante lo que necesitaremos será una jaleaReal con oligominerales, en el mercado de la dietética encontraremos diversas formas de Jalea con distintas mezclas así como en diversas medidas de miligramos, por lo que siempre será connveniente adsesorarse para elegir la más conveniente a nuestras necesidades.
Las condiciones de vida actuales, el estrés, las comidas rápidas y desequilibradas y la gran demanda de energía física y mental exige el competitivo mundo laboral nos pone amenudo al límite de nuestras fuerzas. Un suplemento alimenticio a base de Jalea Real, Minerales o Guinseng puede ser la clave para recuperar la energía.

¿Por qué la Jalea es un alimento extraordinario?

Es una sustacia segregada por las abejas obreras como alimento único y exclusivo de la abeja reina durante toda su vida. Podríamos llamarla elixir de la juventud debido a los grandes beneficios que aporta a la abeja reina (longevidad, tamaño y fuerza).
Nutritiva y beneficiosa. Desde la antigüedad se le reconoce la propiedad de mantener la vitalidad.
La Jalea Real es un alimento especial y altamente concentrado en nutrientes esencial para nuestro organismo (proteínas ricas en aminoácidos esenciales, ácidos grasos esenciales, azúcares naturales, minerales, oligoelementos y vitaminas, sobre todo del complejo B). Dentro de su rica composición, contiene un gran número de proteínas y vitaminas del grupo B, las cuales nos ofrecen un efecto renovador físico y mental.
Su concentración en fósforo y azufre la convierten en un complemento importante en el crecimiento.

Poseen aminoácidos esenciales para el buen funcionamiento del organismo.
Aporta vitaminas A, C y E con reconocidos efectos antioxidantes.
Además, contiene sustancias bioactivas que resfuerzan el organismo protegiéndolo ante los cambios de estación.
Tanto es así, que su estudio profundo hace que se pueda decir de ella que: mejora el estado general, favoreciendo la sensación de bienestar.
Ayuda a mejorar la capacidad física y mental.
Favorece el buen humor y el optimismo.
Resfuerza el organismo protegiéndolo ante los cambios climáticos.
La pueden tomar desde niños hasta los ancianos, con lo que se convierte en un alimento único reconstituyente para los seres humanos.

Nos habla de los adaptógenos?

Los grandes adaptógenpos son especialmente 3 que son:
Ginseng.
Guarana.
Eleuterococo.

Ginseng.
La fama de esta raíz ha traspasado fronteras y hoy en día es considerada popularmente como uno de los adaptógenos y afrodisiacos naturales por excelencia. Sin embargo, la ciencia también cuenta con estudios que demuestran esta teoría. Por ejemplo, en varias investigaciones llevadas a cabo con voluntarios masculinos se pudo comprobar que aquellos que tomaban alrededor de 1 gramo de ginseng al día al menos durante 8 semanas mejoraban sus funciones intelctuales y sexuales en muchos aspectos. Así, se observó una mejora en la rigidez con la que aprendian estos hombres y todos ellos hablaban de mayor satisfación sexual.
En el caso de las mujeres, parace que ginseng actúa incrementado la sensibilidad y la capacidad intelectual, así como la mayor facilidad de excitación en la zona genital.
A estas funciones hay que añadir otras propiedades de la planta, como su riqueza en principios activos excelentes para ayudar al cuerpo a utilizar las reservas energéticas, a mejorar la concentración y reducir el estrés.
Se llegó a la conclusión de que con 1 gramo al día preferiblemente alejado de las comidas, y evitando su toma por la noche para que no cause problemas de sueño, tomado de lunes a viernes para que el organismo no se acostumbre a él.

Existe la combinación de Jalea Real + Ginseng, esta, se tomará en caso de que la falta de energía sea energética y adaptógena; de la misma forma aconsejada.
Lo encontrarás en todas las tiendas de dietética y nutrición por todo el país.

Guaraná.
Es ideal contra la inapetencia. La principal caracteristica de esta planta trepadora que crece en las orillas del rio Amazonas es que es un potente excitante de todo el organismo. Este efecto se debe a sus bases xánticas (Cafeína y teobromina), que actúan sobre el sistema nervioso estimulando la concentración, el estado de alerta y evitando la fatiga.
Así, resulta muy apropiada para evitar el cansancio en cualquier actividad física y para superar estados crónicos de fatigan que favorecen la inapetencia sexual. Su consumo también aumenta la vitalidad y se recomienda tanto en hombres como a mujeres.
Se recomienda tomar entre 0,5 y 1 gramo de guaraná al día, evitando tomarlo a última hora de la tarde o por la noche.
Lo encontrarás en distintas formas y en forma de perlas, combinado con otras plantas estimulantes como el ginseng o en viales, combinado con eleuterococo, taurina, jalea real, etc.

Eleuterococo.
Es una planta que en su país de origen Siveria, se le llama Ginseng siveriano, tiene los efectos muy similares al ginseng coreano, pero ligeramente más suaves, sus efectos también son los mismos y podremos decir que lo que hemos comentado sobre el ginseng, nos vale perfectamente para el eleuterococo; con lo que sobran nuevos comentarios para esta planta.

Como reconstituyentes, también se cuentan los minerales y las vitaminas, y dentro de este apartado veremos como los minerales más importantes son: selenio, zinc, magnesio cobre, cromo, oro, plata. Y algunos otros en trazas o microgramos que necesarios en este formato para el cuerpo humano.
Dentro de las vitaminas las más importantes son: A, C, E, D, K, y toda la gama B, todas ellas tiene un gran valor reconstituyente y las necesidades dependen de lo que se tenga que tratar, así como en los minerales.
Tanto los minerales como las vitaminas mencionadas, son alto reconstituyentes como antioxidantes, contra los radicales libres, que son los que hacen que nuestras células se envejezcan más deprisa.

¿Existen otros reconstituyentes diferentes a los mencionados?

Naturalmente que existen, vamos a mencionar diferentes formas de reconstrución orgánica que no tienen que ser ni energéticos ni adaptógenos, por lo que veremos unos casos diferentes que harán que comprendamos estos otras formas de recontruirnos.
Para reactivar nuestro corazón, no hay nada como andar, media hora cada día, evitaría 16.000 infartos agudos al año en España.
Los cardiólogos aconsejan caminar. El ejercicio físico es una de las principales recomendaciones para prevenir las enfermedades cardiovasculares. Abandonar la vida sedentaria y andar media hora cada día es el cambio en el estilo de vida que más beneficios reportará a nuestra salud cardiovascular. La bondad de esos 30 minutos está demostrada.
Según informó Roberto Elosúa, del Instituto Municipal de Investigación Médica de Barcelona, durante el Congreso Mundial de Cardiología. Si todos los españoles siguieran el consejo, los infartos agudos de miocardio se reducirían aproximadamente al 20% al año, es decir que los 80.000 infartos que se producen anualmente se reducirían a tan sólo 16.000.
Pero, para que caminar surja efecto, hay que hacerlo a paso rápido, aunque no es necesario hacer media hora seguida, sino que puede dividirse en dos o tres paseos. Estos 30 minutos restan al organismo 1.000 kilocalorías a la semana.

¿Otro reconstituyente?

La proteína vegetal en la dieta se asocia a menos hipertensión. La ingesta de proteína vegetal se asocia a menores niveles de presión arterial, según se extrae de un trabajo que se publica en el último número de Archives of International Medicine y que cordina Paul Elliott, del Imperial College de Londres.
Los investigadores analizaron los datos del estudio Intermap, que incluye a 4.680 personas de entre 40 y 59 años procedentes de varios países. Evaluaron la presión sistólica y diastólica de cada participante tomando ocho veces en cuatro visitas en periodos entre tres y seis semanas y realizarón análisis de orina, cotejando los esultados con la composición de su dieta, incluidos suplementos alimentarios, la que refirieron en un cuestionario. Los individuos que ingerían más proteína vegetal tenían menos niveles de presión arterial.

¿Otro reconstituyente importante?

Considero que lo es, los jugos de frutas y verduras pueden prevenir el alzheimer.
Las posibilidades de desarrollar la enfermedad se reducen en un 76% tomando tres o más vasos a la semana. Un estudio que publica la revista The American Journall of Medicine revela que una persona que consuma tres o más vasos de estos jugos a la semana tiene un 76% menos posibilidades de desarrollar la enfermedad, que la que toma un solo vaso en este mismo período.
Los autores del estudio, pertenecientes al Centro Médico de la Universidad de Vanderbilt (Tennessee, Estados Unidos), analizaron las dietas y las funciones intelectuales de 1.836 personas cada dos años por un período de diez.
Después de considerar factores como el consumo de tabaco, la educación, la actividad física y el consumo de calorías, los científicos descubrieron que quienes bebían jugos de vegetales tres o más veces a la semana tenían un 76% menos posibilidades de desarrollar el Alzheimer que los que tomaban un solo vaso.
La clave según los expertos, está en los polifenoles, unos antioxidantes químicos que se encuentran en la piel de las verduras y las frutas. Estudios anteriores mostraron que estos agentes son capaces de neutralizar la decadencia intelectual y física típica del envejecimiento.
Resumiendo, según este estudio, los jugos de frutas y/o verduras pueden ayudar a prevenir el Alzheimer, una enfermedad neurológica, progresiva e incurable, que afecta principalmente a los mayores de 65 años. Sus primeros síntomas de pérdida de memoria degeneran en demencia y la muerte.

Concluyendo este tema, debemos aprender que lo más importante para nuestra salud está en los alimentos que comemos, pero que estos alimentos contienen unos nutrientes y que debemos saber donde y en qué cantidad los tiene cada alimento, por ello se dice una y miel veces, que no es lo mismo comer que nutrise.
Estamos necesitados de que desde la base de la enseñanza, una metaria como la de alimentarnos nutriendose debería ser obligatoria para los niños desde la enseñanza primaria. Lo mismo que éstos se absorven la enseñanza de otras lenguas mucho mejor en esa primera edad, deberían absorver la enseñanza de comer y nutrise en esa edad primaria.

LOS NIÑOS DEL SIDA

¿Qué posibilidades de vida tienen estos niños?

Médicos Sin Fronteras desmuestra que el tratamiento pediátrico del VIH/SIDA funciona en contextos con recursos limitados y que el princial obstáculo es la falta de acceso a medicamentos adaptados.

Dos nuevos estudios que Médicos Sin Fronteras (MSF) ha hecho públicos en la XVI Conferencia Internacional de SIDA en Toronto muestran los buenos resultados del tratamiento en niños con VIH/SIDA en una amplia muestra de contextos con recursos limitados, pero las formulaciones pediátricas son excesivamente caras, con precios incluso seis veces superiores a los de sus equivalentes para tratar adultos.

Se estíma que la gran mayoría de los 2,3 millones de niños VIH- positivos que hay en el mundo viven en el África subsahariana. Nueve de cada diez niños infectados contraen el virus a través de su madre, mayoriatariamente porque los medios para prevenir la transmisión del virus de madres a hijos son insuficientes. Son demasiado pocos los niños que reciben tratamiento –sólo un 5% de los 660.000 que lo necesitan de forma urgente-. Además, no existen pruebas diagnósticas adecuadas para bebés y las herramientas adecuadas para tratar a niños son muy pocas. MSF ha declarado que las organizaciones internacionales han respondido muy tarde a las necesidades de un número cada vez mayor de niños con VIH/SIDA, advirtiendo que la ampliación del tratamiento será imposible si no se actúa de inmediato.

MSF ha presentado datos clínicos correspondientes a los resultados de tratar a niños en contextos con recursos limitados. Los datos, hechos públicos, sobre 3.754 niños menores de 13 años, en los programas de tratamiento de MSF en 14 países, demuestran que los niños pueden ser tratados de forma efectiva.

Después de 24 meses de tratamiento, un 80% seguían con vida y con pocos efectos secundarios, observándose en todos ellos un aumento de peso y del recuento de linfocitos CD4. En ausencia, de formulaciónes pediátricas adecuadas, a la mayoría se les administra el tratamiento partiendo los mismos comprimidos para los adultos.

Sabemos que tratar a un niño es posible, pero con mejores herramientas podríamos estar tratando a muchos más, afirma el dr. Moses Masaquoi, del proyecto MSF en Malaui. Y vemos que el número de niños nacidos con el VIH no deja de aumentar en África, porque las mujeres embarazadas no tienen acceso a controles prenatales y, por tanto, perdemos la pista de la

mayoría de los niños que nacen de madres seropositivas. Esto explica en parte el preocupante hecho de que los niños menores de un año presenten sólo el 2% de los niños sometidos a terapia antirretroviral (TAR) en los proyectos de MSF. Sin tratamiento, la mitad de los niños contraen el VIH a través de sus madres, mueren antes de cumplir los dos años.

¿Cuáles son los posibles diagnósticos que se les hacen?

Diagnosticar y tratar a niños continua siendo un importante reto. Establecer diagnósticos en países con recursos limitados resulta difícil porque las pruebas de detección de anticuerpos que suelen realizarse habitualmente en adultos no son precisas para este grupo de edad. El tratamiento es complicado porque hay muy pocas dosis pediátricas de medicamentos antirretrovirales apropiadas, obligando a partir comprimidos que no han sido pensados para este fin, una opción que está muy lejos de ser la ideal.

Para niños que pesan menos de 10 kilos, nisiquiera sirve esta estrategia porque su única opción de tratamiento son jarabes difíciles de medir, de sabor amargo, que suelen requerir refrigeración y agua limpia, y que resultan excesivamente caros. Como la inmensa mayorá, de niños infectados, viven en países pobres, las compañias farmacéuticas apenas invierten en el desarrollo de las formulaciones pediátricas.

Los datos sobre precios presentados por MSF demuestran que las compañias farmacéuticas venden las formulaciones pediátricas de los medicamentos antirretrovirales a precio demasiado altos en países con recursos limitados. Son precios que no justifican la cantidad del principio activo (API por sus siglas en inglés) que contiene la formulación, cantidad en la que se basa el coste de producción y que determina el precio final, que suele representar más de la mitad de lo que cuesta producir un medicamento.

Por citar un ejemplo, la dosis de zidovudina para tratar a un adulto cuesta 175 dólares americanos al año. La cantidad de API en la dosis adulta es más de tres veces superior a la que contiene una dosis de jarabe con zidovudina, para tratar a un niño de menos de 10 kilos de peso. Aunque, por lógica, el jarabe debería costar unos 40 dólares, su precio es de 215, cinco veces superior al tratamiento de los adultos.

La OMS y UNICEF deberían exigir enérgicamente el desarrollo de formulaciones que se necesitan con urgencia y que sirviesen de pauta a los fabricantes. Debido a la ausencia de esta pauta, dos compañias han empezado a producir las tan esperadas dosis fijas combinadas para niños,

pero en proporciones distintas. Pautas por parte de la OMS contribuyen a una mayor confusión en torno al tratamiento pediátrico, cosa que se hubiera podido evitar si hace tres años se hubiera dado indicaiones más claras, afirma Fernando Pascual, farmacéutico de la Campaña para el Acceso a Medicamentos Esenciales de MSF.

MSF proporciona tratamiento antirretroviral a más de 60.000 pacientes en 65 propyectos de 32 países, incluyendo a más de 4.000 niños, MSF ha estado prestando asistencia a personas con VIH/SIDA, en los países en desarrollo desde mediados de los noventa y comenzó a administrar tratamiento antirretrovirales en el año 2000 en Tailandia y Suráfrica.

¿Cómo se esfuerzan los profesionales por llevar los programas adelante?

Naturalmente que los profesionales se esfuerzan al máximo, pero se encuentran con gobiernos muy débiles y con pocas ganas de ayudar a su propia población, por eso, no pueden abanzar.Sin embargo, dentro de las muchas personas dedicadas a hacer el bien en África, por estos niños y por los adultos, se encuentran como siempre los misioneros/as, que están dispuestos a darlo todo sin pedir nada a cambio, ellos que se sacrifican al máximo por sus semejantes, aprenden de boca a oído la sabiduría popular de los mayores de la zona y con lo que la Naturaleza les ofrece que no es poco, componen preparados para que estas personas puedan ser atendidas en su medida con productos naturales autoctonos.

Todos sabemos que el gran problema es las defensas del paciente en estos casos especialmente más que en otros, luego lo que se debe hacer es centrar el tratamiento en la elevación de las mismas y hacer que el sistema inmunitario responda lo mejor posible, para ello, es necesario que se aproveche las plantas medicinales que en cada parte de la naturaleza existen para remediar cualquier enfermedad y entre otras subir las defensas del sistema inmune.

Sabemos que se estan utilizando compuestos de echinácea que estan aportando buenos resultados y también que otros preparados como el Zin con lactoferina lactoperoxidasa (proteínas), están demostrando mantener el sistema inmune en optimas condicones y la prueba evidente es que donde se está utilizando estos productos naturales las defensas no solo han subido sino que además si los pacientes son sometidos a programas de radioterapia o quimioterapia lo aguantan sin que sus defensas se vengan a bajo. De esta forma, no química, también se puede hacer un tratamiento adecuado para responder a esta enfermedad incurable por el momento, ya que es evidente que los enfermos sometidos a estos programas terapéuticos

naturales viven una vida más equilibrada que los sometidos a tratamiento de farmacología química, es decir, a los antirretrovirales, por ello todos los especialistas coinciden en que estos fármacos son excesivamente fuertes y tóxicos, pero que al no haber otra cosa hay que seguir con ellos, sin embargo, la naturaleza nos aporta otros productos naturales que son al menos iguales en eficacia y no tienen efectos secundarios.

No se debe despreciar la sabiduría popular, hay que aprender de boca a oído de los mayores especialmente, ya que ellos conservan tradicones ancestrales que gracias a la boca-oído han llegado a nuestros días, para el beneficio y la recuperación de muchas enfermedades.

Hoy día, el contagio de VIH, se puede eliminar con los nuevos métodos que se están utilizando. Se trata, no de un medicamento, sino de un desinfectante capaz de reventar el núcleo del virus y destruirlo, y, como es lógico, una vez destruido el núcleo ya no existe el virus, por lo tanto, este gran remedio desinfectante, se está probando con éxito en muchos paises.Se trata del MMS que produce el Laboratorio PGL de USA a base de Dióxido de Cloruro, y mezcla de ácido cítrico (vitamina C).

Su toma es agresiva, ya que produce después de haberla tomado varias veces, vómitos y diarreas fuertes, que son la prueba inequívoca de que el núcleo del virus está reventado y tiene que salir de una forma rápida, es decir, que produce ese tipo de expulsión ya que indica que el MMS está matando los patógenos más rápido de lo que el sistema de eliminación puede manejar.Se suele aconsejar médicamente, que el paciente esté tres días con las nauseas y dierreas y después que lo tome sólo una vez al día durente algunos meses. En gran cantidad de personas que lo han tomado, han experimentado una vida normalizada y algunos la eliminación total de la patología.

Este disinfectante, que además sirve para diversas patologías víricas y bacteriológicas, está demostrando ser muy eficaz en todos estos casos y da una gran respuesta regenerativa del organismo enfermo.

PATOLOGÍAS DIVERSAS

¿Nos habla de los efectos de la alimentación en la salud?

La alimentación normal de hoy día, se basa en comidas rápidas y poco nutrientes, por ello se ha aumentado la obesidad hasta el punto de haber mucha población obesa en todas las etapas de edad; vemos como hay

niños, adultos mayores con exceso de kilos y eso no es bueno ya que a lo único que nos lleva es a acortar esas vidas y a padecer enfermedades.
Lo ideal es promover la salud y prevenir la obesidad, debe ser el objetivo de una nueva iniciativa europea.
El proyecto Helena (Healthy Lifestyles in Europe by Nutrition in Adolescente) diseñado para comprender y mejorar los hábitos nutricionales y el estilo de vida de los adolescentes en Europa, de forma eficaz, está financiado por la Comisión Europea.
En él se estudiarán los hábitos de jóvenes entre 13 a 16 años en 10 países diferentes, usando la misma tecnología.
Luis Moreno de la Universidad de Zaragoza cordinador del estudio comenta "Este estudio permitirá desarrollar un programa educativo sobre el estilo de vida de este sector de la población.
Todos los expertos, parten de la idea de que muchas enfermedades no transmisibles tienen su origen en la infancia o adolescencia. Sin embargo, son conscientes de que la relación entre las enfermedades, el estilo de vida y comportamiento de los adolescentes, la fisiología, la genética y los factores medioambientales es muy compleja y no se conoce bien, reconoce el Consejo Europeo para la Alimentación (Eufic).
El proyecto propone un enfoque integrado del problema, según el cual una serie de estudios multicéntricos investigarán la amplia gama de factores interrelacionados como son:
> Consumo alimentario. Conocimientos sobre la nutrición. Actitudes frente a la alimentación. Elección y preferencias de alimentos. Composición corporal, nivel de lípidos en el plasma y perfil metabólico. Estado vitamínico. Función inmunitaria relacionada con el estado nutricional. Actividad y forma física. Genotipo.
> Una parte del proyecto consiste en determinar que individuos corren el riesgo de padecer trastornos alimentarios, perfiles anormales de lípidos en la sangre, obesidad, diabetes tipo 2 o carencia de algunas vitaminas y minerales, como anemia por falta de hierro. Este proceso comprende la búsquedad de vínculos genéticos.
Los socios industriales podrán desarrollar productos alimenticios con propiedades saludables destinados a los adolescentes, que además resulten atractivos por sus características organolépticas y su presentación. Uno de los objetivos es establecer o entender lo que nuestros jóvenes consideran alimentos "tradicionales" para después ver si estos podrían ser reincorporados a la dieta de los adolescentes europeos.

¿Por qué el incremento de cáncer?

Expertos internacionales confirman que comer a diario 1 filete grande de carne roja, podría incrementar la probabilidad de desarrollar cáncer de colon.
El estudio se realizó en 10 países distintos y sobre aproximadamente 500.000 participantes entre los 35 y 70 años, llegándose a la conclusión de que el consumo de carne roja y otros tipos de productos cárnicos pueden incrementar en un 30% el riesgo de padecer cácer de colon.
El estudio consistió en la realización de cuestionarios sobre los hábitos alimentarios de los participantes, el consumo energético, la ingesta de fibra, alcohol, tabaco, peso y actividad física, entre otros aspectos. Los resultados publicados en la revista Journal of the National Cancer Institute (JNCI), han contado con expertos de la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), dependiente de la OMS, y la Comisión Europea. El análisis del estudio, permitió concluir a los expertos que aquellas personas que consumen más de 160 g de carne roja o procesada al día, tienen hasta un 35% más probabilidad de desarrollar un cáncer de colon que las personas que bajan su consumo a 20 g al día. Todos los expertos coinciden, el consumo de mucha carne y poco pescado eleva hasta un 63% el riesgo de cáncer.
En la actualidad el consumo de pescado se asocia a factores protectores y beneficiosos para la salud.

¿El sobre peso pasa factura?

¿Nos hemos parado alguna vez a pensar lo que supone cada kilo de más para nuestros huesos y articulaciones?
Existen diferentes factores de riesgo que contribuyen a la aparición de enfermedades articulares como, predisposición genética, posturas incorrectas, inflamaciones o infecciones repetidas, pero no cabe duda que nuestro estilo de vida unido a nuestros hábitos alimentarios, juegan un papel importantísimo en la salud articular.
Por un lado, una dieta equilibrada aporta al organismo lo que él necesita, contribuyendo así a evitar el sobrepeso u obesidad y disfrutar por tanto, de una mayor calidad de vida.
Por otra parte, debemos tener en cuenta que si padecemos alguna enfermedad articular y además tenemos un sobrepeso importante, nos vemos limitados para realizar cualquier ejercicio físico derivado a un sedentarismo casi absoluto, contribuyendo éste a la aparición o agravamienton de una hipertensión o diabetes. Una alimentación

equilibrada en cuanto a calorías, proteínas, calcio, fósforo y vitamina D ayudará a frenar el proceso de pérdida de masa ósea.

¿La salud dental y las bebidas refrescantes son compatibles?

El ácido contenido en gaseosas y otros refrescos a los que se añaden distintas formas de gas, favorecen el daño del esmalte dental y una mayor aparición de caries, según afirman investigadores de la Universidad de Iceland en la revista British Dental Journal.

Los resultados del estudio han sido tomados como propios por la Asociación Odontológica Británica, que recomienda a las empresas fabricantes de gaseosas y refrescos con gas, un cambio en sus formulaciones para reducir el impacto negativo del ácido que incorporan.

Desde la asociación británica se admite que las enfermedades dentales han experimentado un notable auge en los últimos tiempos. Parte de su crecimiento lo atribuye a los ácidos de bebeidas refrescantes que dañan el esmalte dental dejando los dientes más vulnerables a infecciones o caries.

La asociación propone añadir calcio u otros agentes para reducir el impacto de los ácidos, dado que difícilmente niños y adolescentes, entre los que se observa una mayor incidencia de erosión dental, va a prescindir de un hábito muy arraigado.

Desde la Asociación de Bebidas Gaseosas Británicas se propone, por el contrario, un cambio en la forma de consumir estos productos como medida para reducir el riesgo de erosión dentaria. Su fórmula consiste en tomar estas bebidas durante las comidas y consumirlas mediante una pajita. Asimismo, señalan la necesidad de advertir del riesgo de su consumo durante la noche, puesto que la saliva, que neutraliza el efecto de los ácidos, deja de producirse.

Debido a que este problema se ha extendido en toda Europa especialmente, hoy día es frecuente encontrar en todas las grandes superficies, gaseosas de distintos sabores que exponen en sus etiquetas las palabras de “SIN GAS Y SIN AZUCAR”, con lo que también se obtiene los resultados apetecibles para evitar el riesgo de erosión dentaria, además de otras orgánicas.

Las investigaciones hechas en nuestro país, dan como resultado que los fabricantes de bebidas gaseosas han creado la bebida sin gas y sin azúcar, con lo que se evita la erosión dental y además en este caso estas bebidas pueden ser consumidas por esa personas que el gas les afecta a su aparato digestivo, asimismo, la azúcar añadida de los refresco hace que los

diabéticos no pudiesen tomarlos y en este caso se ha conseguido que ahora también éstos puede tomar este tipo de refrescos.
Lo ideal es tener iniciativa y corregir lo que puede estar afectando a la salud, por eso tenemos que felicitar a estos fabricantes que han sabido poner en el mercado nuevos refrescos sin gas y sin azúcar.
Cuando nos ponemos al habla con ellos, nos dicen que el cambio es exigible por el público comprador ya que son muchas las personas que no quieren tomar refrescos con gas y también con azúcar. Por otra parte al haberlo aceptado como venta las grandes superficies, se está imponiendo y cada día se venden más este tipo de refrescos comparativamente con los que contienen gas.
Aunque la iniciativa es de los fabricantes españoles, se puede observar que en la mayoría de los países europeos se impone las mismas fórmulas y que todas las grandes superficies exiben en sus estanterias refrescos sin gas y sin azúcar.
Es bueno restificar y se ha conseguido que ahora este tipo de bebida sea realmente para todos los públicos y no para unos pocos, evitando que quien lo tomen pueden tener perjucios en su salud.

LA CARNE VEGETAL

¿Qué es la carne vegetal?

La carne vegetal no es otra cosa que un texturizado de soja, que según el fabricante puede ir mezclada con germen de trigo u otros cereales o simplemente soja.El consumo de alimentos alternativos a lo tradicional se va imponiendo progresivamente, ¿por qué?
No hay cambios radicales en los hábitos alimentarios, pero si podemos ver, mirando nuestra infancia, las notorias y abundantes diferencias con nuestra alimentación actual.
Nuestras ensaladas no tenían endibias, ¿qué era eso? Yogures, ¿quién los conocia? Hamburguesas, eran cosas de fuera, americanas. Las legumbres, eran las reinas del puchero. Las grasas estaban bien vistas, la pasta era más bien cosa de sopa, nosotros no éramos como los italianos. La patata, señora de la cocina, acompañaba a toda verdura que se preciase. Los embutidos, eran de casa, en su mayoría. En los pueblos, las amas de casa eran unas artesanas de la cocina sin reconocimiento alguno.
Hoy la gran mayoría de las mujeres trabajan fuera de casa ocho horas mínimo, más transporte, por no hablar de cumpleaños y las actividades extraescolares de los niños, el cuidado de enfermos y mayores a nuestro

cargo y un largo etc. Dé manera, que el tiempo de la cocina es imposible, ¿a qué hora podemos hervir la legumbre o preparar confituras, el domingo?

¿Nuestra alimentación actual es muy diferente a la de antaño?

Surge de esta nueva situación una forma de alimentarse diferente, compramos en la tienda todo lo más elaborado posible, pero, y ahí nos duele a todos, ¿qué contiene esa bolsa?, ¿a que estamos exponiendo la salud de nuestra familia?
Que nos preocupa es tangible, véase la audiencia de los programas de salud o gastronomía, son una apuesta segura para cualquier medio de difusion.
Muchas mujeres, en la ignoracia de algo que nadie les ha explicado, buscan lo más sano que llevar al plato. Batallan a diario con el ¿qué hago para comer hoy…, y de cenar? Con cierta sensación, en el fondo, de recelo de todo eso que compramos envasado, con caducidades de años, ingredientes ininteligibles y conservantes llenos de números, y además, machacadas por las famosas calorías o por el temido colesterol.
La mayor parte de las veces, cierra los ojos y metes a la cesta lo primero que te suena, aquí interviene decisivamente la publicidad, no siempre honesta o informativa, desgraciadamente.
La mujer se siente perdida ante las estanterías de la tienda. Y se dice así misma.” Necesito una carrera de 3 años para dirimir que champú debería llevar, tamaño, peso, con vitaminas, sin ellas, al kiwi o a la mandarina…
No se puede volver a tras, ni queremos. Esta estupenda época en la que existen miles de avances, hace que nuestra vida sea bien diferente a la de nuestras abulelas, afortunadamente. Se puede aceptar la situación, pero sin perder de vista nuestra tradición, nuestras costumbres, porque el cambio ha sido tan rápido que nuestro organismo y nuestra mente tiene dificultad para asimilarlo y de ahí se descuelgan multitud de problemas de salud.

¿Qué es lo lógico y lo tradicional?

Consumir cuantos menos colorantes, conservantes, estabilizantes… que nuestro cuerpo no reconoce. Ver qué productos son los más natural posible. Optar porque las verduras, cereales y frutas, fáciles de digerir y de comprar en este rico país lleno de sol, sean los reyes de nuestro menú. Son fáciles de preparar y si no hay tiempo, siempre los podremos llevar

preparados. Imagina una hamburguesa de verduras, hortalizas y cereales, sin conservantes, ni colorantes, equilibrada en nutrientes.
Una alternativa de segundo plato donde estas ofreciendo lo de siempre con una presentación de hoy. Nuestros niños ven mucha, quizás demasiada TV., la hamburguesa las comidas rápidas, han ganado terreno a la sufrida y laboriosa albóndiga, pues bien admitámoslo, pero no nos rindamos incondicionalmente, en esta guerra podemos ofrecer una alternativa, una hamburguesa de verduras y cerealesy acompañada de germinados divertidos y crujientes, disfrazarla on tomate frito o rica ensalada, maíz o zanahoria, según el color que más le guste.
La hamburguesa vegetal es una buena alternativa moderna y tradicional.
Todos sabemos la importancia de comer vegetales, hemos oído la campaña, 5 al día y muchas otras, bien pues pasemos al ataque con la inteligencia que caracteriza a las madres, enseñemos a comer a nuestros hijos vegetales disfrazados de hamburguesas o salchichas vegetales, porque camuflados esconden la riqueza incomparable de la energéticca avena, e poderoso trigo o la inigualable cebolla, ajo, pimiento, brécol.
Para reparar cualquiera de estas nuevas presentaciones no hay que cambiar nada de los hábitos de cocina. Puedes poner las salchichas vegetales ecológicas con tomate, con ensalada, con puré de patata o con cualquier otra verdura. Añadirlas a rodajitas en una buena ensalada, y así completar su valor nutricional sin tener que cenar ni comer nada más porque sacian el apetito y no nos carga de calorías y toxinas de los fritos.
Con las hamburguesas vegetales ecológicas podemos hacer lo mismo que de costumbre, asarlas a la plancha sin agregar apenas aceite, ya que se elaboran con aceite de oliva virgen extra. Fritas son excelentes y se pueden acompañar de fresca ensalada, proteínicos germinados o alegres pizcles… Icluso si te animas y preparas una salsas de lo que más te guste (cebolla estofada, española, pisto…) sacas de la bolsa la hamburguesa vegetal ecológica y la pones en la salsa para calentar, así, simplemente, sin necesidad de freirlas. Se puede comer como salen de la bolsa incluso. Están hechas al respetuoso calor del horno.
Corren tiempos de prisas, de trabajo…, no podemos dejar que nuestra alimentación se resienta, así que aprovechemos lo que nos ofrece garantía de salud. Productos Vegetales Ecológicos.

¿Qué otros preparados existen?

La soja es una legumbre que cada día más estamos familiarizados con ella, ya que a fuerza de promocionarla en la TV. Nos la encontramos en todas

las grandes superficies y además hay que decir que es una legumbre muy agradable para comer, como es natural al ser soja contiene los tres principios inmediatos de la alimentación por si sola, pero a la hora de guisarla, la haremos similar a las legumbres que estamos acostumbrados, de todas maneras daré algunas recetas para que nos resulte más sabrosa a las costumbres españolas:

Menestra con soja.

Poner a cocer todo lo siguiente en crudo, con sal de mar: soja, calabaza, espinacas, acelgas, judías verdes, zanahorias, repollo, cardo, dos huevos con cáscara. Cuando esté todo cocido, en una sartén se pondrá aceite de oliva, se frie un trocito de pan integral, dos ajos, una ramita de perejjil, se machará añadiendo los dos huevos duros y unos cominos en el mortero. Todo esto, una vez machacado, se echará a la menestra y se dejará cocer unos minutos más para que tome bien el gusto.

Después serviremos caliente como segundo plato.

Soja con panetillos de carnita (carne vegetal de soja).

Poner a cocer la soja, sea verde, en grano blano o roja (habiendola tenido en remojo toda la noche), hasta que se observe que está tierna; hacer un refrito con aceite de oliva, sal, cebolla, tomate, ajo, perejil y pimiento rojo; cuando todo esté frito, se echa en la cacerola con la soja y se deja cocer unos diez minutos; en una fuente se batirán dos o tres huevos, media lata de carnita o tres cucharadas de texturizado de soja en taquitos, unos ajos, una ramita de perejil, todo triturado; después añadiremos una cucharada de pan rallado integral o harina integral, hasta que se vea que está espeso. En una sarten se fríen unas bolitas de este preparado como si fuesen albóndigas, y unos minutos antes de servir la soja se echarán en la cacerola sin necesidad de cocción.

Soja Cocida.

Ingredientes: 5 almendras, 2 dientes de ajo, 1 ramita de perejil, todo esto frito con aceite de oliva virgen extra, machado en el mortero. Se fríe un poco de cebolla, un tomate y un pimiento verde; todo esto se mezcla con lo que hemos frito y machacado en el mortero. Coceremos la soja con su correspondiente agua un cuarto de hora (recuerde que la soja hay que remojarla toda la noche como cualquier otra legumbre), y después se echan todos los ingredientes en la cacerola si se mantiene cociendo unos diez minutos, le añadiremos sal de mar a gusto y lo serviremos caliente como segundo plato.

SOJAS: roja, verde, blanca etc.

Cualquier tipo de soja que hemos elegido lo remojaremos toda la noche.

Pondremos la cantidad de soja necesaria que hallamos elegido en una cacerola con agua, sal de régimen, un casco de cebolla, un diente de ajo, una ramita de perejil, una hoja de laurel, una zanahoria, un tomate, todo esto a cocer en crudo.
Cuando esté todo tierno, en una sartén se echa un poco de aceite de oliva para freír una cucharadita de pimento dulce, y después echa a la cacerola. Tendremos aparte, cocidas, acelgas o espinacas, y las añadiremos al potaje que serviremos caliente como segundo plato.

VARIAS FORMAS DE HACER LA CARNEVEGETAL (texturizado de soja).

Carnita con fritura de calabacin.
Para 4 raciones: 2 calabacines, 2 pimientos verdes, ½ kilo de tomates, 2 cebollas, sal de mar, una lata de carnita. Se echa un poco de aceite de oliva extra virgen en la sartén y se fríe la carnita a trozos o en filetes; después de frita se reserva, se fríe el calabacín a rodajitas, el pimiento a trozos, la cebolla en cascos finitos, tomate triturado, sal a gusto, y cuando esté todo frito se mezcla con la carnita y se calienta unos minutos para servir como segundo plato, o plato único.

Carnita con verduras.
Para 4 raciones: ¼ kilo de zanahorias, ½ kilo de judías verdes, ¼ kilo de guisantes, 2 puerros, 2 latas de carnita o medio paquete de texturizado de soja en taquitos, sal de mar. Se pone a cocer todas las verduras con un poco de sal y una vez cocidas se escurre. En una cazuela se pone la carnita en filetes, o texturizado en taquitos, sin freír, y se le echa las verduras con un poco de agua y sal. Seguidamente, en una sartén se echa un poco de aceite de oliva y se fríe un pimiento verde, un poco de pimento dulce, y el refrito se echa con la carnita o texturizado con las verduras, dejandose cocer diez minutos. Servir caliente como segundo plato.
Carnita en salsa de almendras.
Para 4 raciones: 6 almendras, 2 ajos, un trocito de pan integral, una ramita de perejil, 2 latas de carnita o medio paquete de texturizado de soja en taquitos, un poco de sal de mar. Se corta la carnita en trozos o se echa el texturizado de soja en taquitos, y una vez frita echaremos la carne vegetal en una cacerola con un poco de agua, y en el mismo aceite se fríe todos los ingredientes, después de fritos se machacaran en el mortero y se le echa a la carne vegetal; pondremos a cocer todo unos diez minutos y lo serviremos caliente como segundo plato.

Tortilla de carne de soja.
Para 4 raciones: 4 huevos, 1/2 paquete de texturizado de soja grano fino, sal de mar, tres dientes de ajo, una ramita de perejil, 4 cucharadas soperas de escama de germen de trigo. Se baten los huevos con un poco de sal; después añadiremos la carne vegetal, los ajos picados, el perejil y la escama de germen de trigo, todo bien batido, y se hace la tortilla en la sartén como si se tratase de la clásica tortilla francesa. Se puede hacer como plato único o como segundo plato.
Tortilla de carne vegetal y queso freso, o tofu (queso de soja).
Se hace como la receta anterior, pero añadiendole el queso fresco o tofu, y una vez que está la tortilla hecha y puesta en el plato, antes de servirla añadiremos por encima un poco de paté vegetal de soja o un chorreón de salsa de soja.
Carnita en salsas.
Para 2 raciones: una cebolla, un pimiento verde, dos dientes de ajo, una ramita de perejil, un tomate, dos huevos duros, una lata de carnita o 1/2 paquete de texturizado de soja a taquitos y sal de mar. Se pone en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y se frie la carnita a rodajas o los taquitos de texturizado de soja sin que esten muy pasada; una frita, sacamos la carne vegetal y la ponemos en una cacuela de barro y seguidamente, en el mismo aceite, haremos un refrito con la cebolla, pimiento, ajo, perejil, tomate y sal; una vez frito se le añade a la carne vegetal con un poco de agua y los huevos en rodajas durante diez minutos.
Lo serviremos caliente y como segundo plato.
Carnita a la parrilla.
Para 2 raciones: una lata de carnita, que partiremos en rodajas y asaremos en la parrilla sin pasarla, después le echaremos encima ajo y perejil muy picadito y el zumo de un limón.
Servir caliente y como segundo plato.
Los texturizados de soja los encontramos en taquitos y en grano fino, y dependiendo de lo que vallamos a cocinar así, eligiremos el formato de esta carne vegetal. La carnita, es también texturizado de soja pero biene en el formato de la mostadela, enlatado y no seca como los otros textuurizados, por eso los texturizados en grano o en taquitos, se deben echar en remojo una hora aproximadamente antes de utilizarlos.
En el mercado de la dietética existen diferentes marcas y lo que si os puede reseñar es que hay muy poca diferencia entre unas marcas y otras en cuanto a su calidad, por tanto, que cada uno elija la que crea más a su gusto.

Tendremos que hacer una buena recomendación. Cuando estamos comiendo carnita, o testurizados de soja, es decir carne vegetal, estamos comiendo proteínas de primerísima calidad con mucho mayor valor biológico que la de la carne animal e incluso que la del pescado, por lo que no es difícil cambiar de la carne animal a la vegetal. La naturaleza ha hecho que podamos obtener en ella todos los aminoácidos esenciales que la nutrición necesita para estar en óptimas condiciones energéticas y mentales, ya que además de darnos más calidad en estos alimentos, al ser de origen vegetal no tenemos el efecto toxificante que tienen las proteínas animales.

El hecho que cada día más las personas una vez que están bien informadas de estos procedimientos, se hacen vegetarianas y sin problemas orgánicos de ninguna forma, ya que es mucho mejor comer sin efectos tóxicos que con ellos.

Por otro lado es hora de que queramos ahorrar a la naturaleza el gasto inutil que se hace de ella, para crear piensos para los animales que después nos comemos los seres humanos. Lógicamente es más fácil que la naturaleza creara los alimentos directamente para los seres humanos y así evitaríamos muchos problemas de salud.

Cuando todos nos preocupamos por nuestra salud y la del planeta en que vivimos, es necesario también pensar ecológicamente y destruir menos, con lo que la forma ideal de alimentarse es la del vegetarianismo.

TOS CRÓNICA

¿A qué se debe la tos crónica?

La tos se puede presentar por, catarro bronquial, nasal, o simplemente como defensa de otras patologías, por eso la tos debe ser controlada pero no abortada, es decir, que cuando la tos ya no tiene sentido ella sola se quita.

De todas formas vamos a dar formulas de cómo tratarla para ayudar a ese control que se debe hacer de ella, en primer lugar explicaremos las propiedades de la Amapola que es una planta medicinal muy recomendada para el tratamiento de la tos.

Planta indígena de la cuenca mediterránea, muy difundida por nuestros campos, especialmente entre las mieses. Durante largo tiempo ha sido considerada como una mala hierba.

Además de ser una flor de gran belleza, es una planta que se ha utilizado por sus virtudes calmantes y sedantes.

El nombre genérico “papaver”, es el mismo con el que los romanos conocían la dormidera o amapola blanca (otra planta del mismo género, pero mucho más activa), y se cree que deriva del celta “papa”- papilla, ya que molían para añadir a la comida de los niños con el fin de faciliar que se durmieran. La palabra “rhooeas”, proviene del vocablo griego “rhoia”- granado-, por el parecido con las flores del mismo.

Se cree que la amapola procede de oriente y que llegó a España mezclada con granos de cereales que se traían de allí.

La amapola florece al comenzar la primavera, fructifica en mayo y muere en el mes de junio.

Es una planta herbácea anual, con un tallo de 25 a 90 cm de altura, erecto, sencillo y ramificado y con multitud de rígidos pelos. Presenta una roseta basal de hojas lanceoladas y dentadas. Sus flores son solitarias, terminales de unos 10 cm de diámetro, presentan dos sépalos verdes y abundantes pelos espinosos y cuatro pétalos grandes, orbiculares, cruzados, de color rojo escarlata, con mucha negruzca en la base. El fruto es una cápsula, que tiene forma de urna y es seco.

Esta planta se cria en las mieses, y a menudo abunda entre ellas tan desmensuradamente, que vistas desde la lejanía pueden formar dilatadas manchas rojas.

La parte utilizada de la planta son los pétalos, que se recolectan en las primeras horas de la mañana, después de salir el sol, cuando las flores están abiertas, principalmente durante el mes de mayo, para luego ser desecadas al aire libre lo más rápidamente posible.

Lo mismo ocurre con los frutos o cápsulas, que han de recogerse cuando todavía están verdes, alrededor de una semana después de haberse abierto la flor.

Los pétalos y las cápsulas se han utilizado tradicionalmente para combatir accesos de tos improductiva y para facilitar el sueño, especialmente a niños y ancianos.

El efecto antitusivo, se atribuye a los mucílagos presentes en los pétalos de la flor, que ejerce una acción calmante sobre la mucosa respiratoria, inhibiendo el reflejo de la tos.

Los alaloides contenidos en los pétalos y en las cápsulas o frutos, son los responsables de los efectos sedantes, y actúan disminuyendo el período de inducción al sueño.

Tradicionalmente se ha utilizado pétalos y los frutos en forma de tisana o de jarabe. Actualmente se ha extendido mucho su uso en forma de cápsulas, comprimidos y gotas, ya que este tipo de preparaciones resultan más cómodas de administrar.

La amapola se suele convinar con otras plantas medicinales como: valeriana, pasiflora, melisa, tilo, tusílago, pulmonaria, llantén mayor, saúco, malvavisco, malva, agrimonia, brotes de abeto, pino silvestre.

REMEDIO CONTRA EL INSOMNIO.
Preparar una mezcla a partes iguales de amapola, valeriana, pasiflora, melisa, flores de tilo, y flor de azahar, hierba luisa. Añadir una cucharada sopera rasa de la mezcla sobre 200 ml de agua en ebullición. Dejar hervir durante un minuto, mantener 10 minutos en reposo, colar y endulzar a continuación. Tomar medio vaso después de cenar y otro medio justo antes de acostarse.

REMEDIO CONTRA LA TOS.
Prepara una mezcla a partes iguales de amapola, tusílago, pulmonaria, llantén mayor, saúco, malvavisco y brotes de abeto. Añadir una cucharada sopera rasa de la mezcla sobre 200 ml de agua en ebullición. Dejar hervir durante 2 minutos, mantener 10 minutos en reposo, colar y endulzar con miel a continuación. Tomar esta preparación caliente, tres o cuatro veces al día.

¿La miel es eficaz en este proceso de tos?

La miel es mucho más que un edulcorante natural. Es el Néctar recogido por las ebejas y que después de modificarse en el buche o estómago de éstas, es almacenado en las celdas de la colmena. Su origen como alimento se pierde en la antigüedad, Hipócrates lo recetaba para la longevidad, los griegos le llamaron “Néctar Divino” y los romanos lo consideraron un alimento imprescindible para una vida larga y saludable.
La miel como remedio terapéutico fue descubierta por nuestros antepasados de forma empírica y desde hace mucho tiempo se conoce, entre otras, sus propiedades antisépticas, dietéticas, edulcorantes, tonificantes, calmantes y diuréticas.
Aunque para muchos países occidentales la miel es un simple edulcorante sustitutivo del azúcar, para otros es considerada como un auténtico medicamento utilizado en múltiples afecciones. En la actualidad, la miel es mucho más que un edulcorante natural, numerosas son las propiedades que se le atribuyen, tanto ingerida como en aplicación externa.
El endurecimiento de la miel se debe a la cristalización de uno de sus componentes, la glucosa. Aunque la miel adopta distintas texturas, sus propiedades no se modifican.

La miel tiene todas las ventajas de un alimento natural, pues aporta mucho más que azúcar, ideal para el desayuno, yogures, macedonias, infusiones y postres.

¿Qué nutrientes contiene la miel?

Fuente natural de nutrientes esenciales (hidratos de carbono, vitaminas, minerales y oligoelementos) y sustancias naturales Bio-Activas (polen, enzimas, fermentos, ácidos orgánicos, etc.) que nos aportan grandes beneficios.
La miel, producto natural, es un alimento incoparable para los lactantes, niños, ancianos y reconstituyente para los deportistas y personas que se sientan fatigados. Además la miel es un producto que entra a formar parte de numerosas recetas de cosmética y belleza natural.
Además la miel es uno de los componentes imprescindibles para la tos, debemos cocer una cucharada sopera rasa de tomillo, o tusílago, durante 3 mintos con un vaso grande de vino corriente, después se cuela y se le añade una cucharada de miel y cuando esté tibio se hacen gargaras con el líquido.
Se dice que el simple consumo regular de miel ejerce una acción positiva sobre los corazones castigados por el estrés. La miel es una fuente de ahorro para un corazón fatigado.
Imprescindible en todas las edades (niños, adultos, deportistas, ancianos, etc.) y sobre todo muy recomendada en aquellas personas que se sienten casandas o agotadas.
Existen distintas variedades de sabores de la miel:
>Miel de azahar. De color claro y sabor fino, suave y relajante.
>Miel de brezo. De color ambarino oscuro, sabor ligeramente amargo y aromas florales persistentes. Rica en minerales.
>Miel de eucalipto. De sabor fuerte, pero refrescante, aromático y balsámico de la planta.
>Miel multiflora. Mezcla de flores, aroma y energía de las plantas.
>Miel de romero. De un color muy claro y un tonificante aroma y sabor a romero.
> Miel de tomillo. De color ambarino y con el digestivo y aromático sabor del tomillo.

Todas ellas son un alimento con propiedades nutritivas muy importantes, que la hacen aconsejable en la alimentación diaria equilibrada.

ANSIEDAD Y DIETAS

¿La ansiedad y dietas son perjudiciales?

A veces cuando cojemos unos kilos de más, pueden provocar situaciones de ansiedad, que se ven agravadas por los nervios o por el estrés, y mucho más cuando queremos perderlos rápidamente y no se consigue.
Después de unas vacaciones, a la vuelta a la vida normal, al trabajo, a los estudios, como puede ser el período de Navidad, pueden provocar situaciones de ansiedad. Esto no es otra cosa que una dificultad para adaptarnos a la nueva situación. Podemos sentirnos agobiados, con sensación de nudo en el estómago, más nerviosos, falla de memoria, dificultad para dormir etc.
Todo esto, que es nomal que aparazca en mayor o menor grado tras un período de descanso y fiestas, cambio de horarios, etc., puede ser en alguno casos un problema cuando la persona no es capaz de adaptarse y esto le produce síntomas y estrés.
Si a esto le sumamos los kilos de más que hemos cojido durante las Navidades, por el exceso y el desorden en la alimentación que hemos podido llevar durante las fiestas, podemos obsesionarnos con tener que adelgazar y todo esto puede crear más ansiedad. La cual a su vez le impedirá llavar bien una dieta y conseguir un objetivo. Muchas personas calman su ansiedad comiendo.

¿Qué podemos hacer en estas situacciones?

Vamos a dar unas pautas para intentar ayudar a estas personas a controlar su ansiedad y entre otras cosas ayudarles a adelgazar.
Muy importante ponerse en manos de un buen profresional de la dietática que le aconseje que tipo de dieta debe seguir y si necesita algo para ayudarle a controlar la ansiedad.
La dieta debe ser sencilla y adaptada a cada persona, a sus necesidades y a sus posibilidades en cuanto a horarios y ritmo de vida. Esto es muy importante para que el hecho de estar a dieta, no produzca mayor ansiedad.
Beber abundante agua, unos dos litros al día preferentemente fuera de las comidas. Esto va a tener efecto saciante y además pueden tomarse infusiones de plantas con efecto ansiolítico como la melisa, avena, azahar, valeriana, tila.

Hacer 5 comidas al día (desayuno, almuerso comida, merienda y cena) pero con la misma catidad de kalorías que si hicieras 3 comidas, es decir, repartir las calorías en las 5 comidas, de esta forma más frecuente evitamos los momentos de hambre, el picoteo y la ansiedad. Comeremos más veces, pero como digo sin excesos.

Debemos tomar de tres a cuatro piezas de fruta. Mejor tomarlas a media mañana o media tare e incluso en desayuno. De este modo tienen un efecto saciante interesante en estos casos y además refrescan, depuran y aportan abundantes minerales y vitaminas. Es mejor comer las frutas de cada temporada. En caso de querer adelgazar evitar el consumo de uva, plátanos, higo, chirimoya y aguacate.

En el desayuno debemos tomar una porción de lácteos en forma de quesos bajos en grasa o yogur desnatado, también puedes tomar leche de soja.Además una porción de cereales en forma tostada o de galletas o mueslis, siempre que sean integrales y sin azúcar. Y una porción de fruta fresca, entera o zumo o en mermelada sin azúcar (si tomamos la fruta entera, el efecto saciante será mayor por la fibra que nos aporta). Podenmos añadir una infusión de melisa, azahar y romero que nos calmará la ansiedad y a la vez nos tonifica desde la mañana.

En el almuerzo y merienda podemos tomar algo de fruta fresca, o lácteos o galletas sin azúcar, junto con otra infusión.

En la comida y en la cena deberemos tomar un primer plato en forma de verdura cocida, asada, en ensalada, espárragos, gazpacho, caldos de verduras etc. Y un segundo plato con proteína en forma de carne o pescados a la plancha o al horno o como legumbres estofadas con verduras o pasta o arroz integral cocinados con verduras.

Podemos tomar un yogur como postre y una infusión.

Es importante controlar la cantidad de aceite que consumimos cada día, que no sobrepase las 2-3 cucharadas soperas. Mejor utilizarlo en crudo y un buen aceite de oliva.

El hecho de tomar alimentos ricos en fibra como las verduras, ensaladas, frutas y cereales integrales, van a darnos sensación de saciedad y esto nos vendrá muy bien para evitar la ansiedad y los picos de hambre.

En caso de necesitar picar algo, es mejor tomar alguna tortita de arroz, o una pieza de fruta. Si la acompañamos con un vaso de agua o con una taza de infusión, el efecto ansiolítico será mayor.

Hacer deporte nos vendrá muy bien. Además de ayudarnos a quemar calorías, nos ayudará a liberar la mente y las tensiones disminuyendo la ansiedad. Es importante que el deporte se realice con una cierta continuidad y que sea un deporte que nos guste para que no nos suponga

un esfuerzo importante. Ayuda a liberar muchas tensiones y a descargar ansiedad. Al terminar la sesión nos sentiremos mejor, más contentos con nosotros mismos y más relajados.

La levadura de cerveza nos ayuda como complemento ya que es rica en vitaminas del grupo B y ayudan a controlar la ansiedad y regular el sistema nervioso.

En medicina natural existen plantas y complementos que nos son muy útiles a la hora de controlar la ansiedad y sus síntomas.

Entre ellas destacan:

>Melisa. Relajante y equilibradora.

>Azahar. Ansiolítico y relajante.

>Tila. Ansiolítico.

>Romero. Tonifica sin producir nerviosismo, efecto ansiolítico.

>L-triptófano. Relaja y ayuda a conciliar el sueño.

>Vitamina B_6. Aumenta sus necesidades en situación de estrés, equilibra el sitema nervioso.

>Espino blanco. Disminuye la ansiedad y las taquicardias.

Además de todo esto, lo mportante es que la persona tenga confianza en sí misma y en sus posibilidades a la hora de llevar la dieta y de controlar su ansiedad. Cada día que lleven bien la dieta les hará sentirse mejor y con más energías para continuar.

Es bueno dejarse ayudar por personas cercanas que conozcan nuestra situacción y nuestro esfuerzo diario por conseguir el objetivo, para que nos sirvan de apoyo y nos animen día a día.

RESFUERZATE PARA EL ESTUDIO

¿Cuándo estamos a punto de voler al cole después de las vacaciones de Navidad, ahora qué?

Durante unos 3 meses los niños han estado empleados a fondo en el colegio, de golpe vienen las vacaiones de Navidad y en estos días vacacionales las comidas se han desorganizado, el consumo de dulces se ha disparado, las chuches han hecho estragos en las frágiles dentaduras y los horarios se han descontrolado.

Los niños tienen que sufrir en los primeros días de enero la vuelta al colegio y a la normalidad, con ello, la buena vida ha finalizado, los niños vuelven a su actividad rutinaria, las comidas se reorganizan y las noches

de juego llegan a su fin. Es el momento de recargar los depósitos gastados durante estas vacaciones.

El regreso al colegio, se dan dos circunstancias a tener en cuenta; por un lado el organismo a perdido en gran parte de los nutrientes necesarios para sus funciones fisiológicas báscicas y por otro lado, el cambio brusco de actividad mental requiere un extra en algunos nutrientes.

Es precisamente en este momento cuando los padres debemos de tomar la iniciativa de preparar a nuestros hijos con un aporte nutricional adecuado, tanto para aumentar la capacidad cognitiva como para afrontar la rutina diaria y las circunstancias de que ahora es cuando el curso empiezar a ser fuerte en su planteamiento. Ambas circunstancias son causas habituales de estados depresivos, malos resultados académicos y compartir la lista de los malos estudiantes.

Si le complementamos la alimentación con un suplemento específico para esta época de reincorporación al cole, contribuiremos a prevenir las desagradables consecuencias psicosomáticas típicas de esta época.

Según el psicólogo y pedagogo Bernabé Tierno, el 10% de los niños sufren el llamado sindrome postvacacional, carazterizado por un estado de ansiedad, insomnio, depresión e incomunicación emocional con sus padres. Según expertos en nutrición, este síndrome no tiene como única causa los cambios bruscos en los hábitos de vida incorporación en las aulas, también tiene una base nutricional que tratada a tiempo puede ser un gran aliado a la predisposición positiva y entusiasta del niño por comenzar de nuevo en el colegio la parte fuerte de su curso.

Estudios recientes aseguran que los nutrientes de riesgo en el regreso al colegio son los minerales calcio y magnesio y las vitaminas A, D y E. Además es recomendable complementar con própolis, para preparar a tiempo el sistema inmunológico ante el invierno más crudo, y con jalea real, excelente alimento para los niños por su riqueza en oligoelementos, fósforo y vitaminas B y C, de esta forma estaremos aportando un excelente suplemento para afrontar el período que se les viene encima.

¿Cuáles son los productos dietéticos más importantes?

Además de los ya mencionados, muchos productos dietéticos basan el aporte de calcio en proporcionar grandes cantidades de este mineral, como si el hecho de consumir más, fuese a ser asimilado en mayor cantidad. La biodisponibilidad de los minerales es más importante que la cantidad, de manera que un buen calcio fácilmente asimilable, con la proporción adecuada de magnesio (dos de calcio por una de magnesio), para evitar el

antagonismo de ambos, es preferible, ya que el hueso no sólo está formado por calcio, el magnesio también es importante, la proporción debe ser la adecuada.

Con respecto a la vitamina A, ayuda a la síntesis de retinol, necesario para mantener la vista óptima para las largas jornadas de estudio, siendo también útil en el sistema inmunológico.

La vitamina D es esencial para la asimilación del calcio a través de la mucosa intestinal, sobre todo porque la incidencia de los rayos de sol (que estimulan la fabricación de esta vitamina en el organismo) está considerablemente mermando con respecto al verano.

La vitamina E desempeña una funciónm esencial para el buen funcionamiento hormonal, íntimamente relacionado con el sistema nervioso y con la hidratación de la piel.

El própolis es uno de los antibióticos más eficaces que respeta la flora bacteriana intestinal y que su actividad no se limita a la bacteriostática, también es antivírico y antifúngico. Todas estas cualidades, lo convierten en un complemento ideal para prevenir resfriados y gripes, así como infecciones de diferente índole.

Por último la jalea real, que es rica en un ácido graso, el 10-hidroxi-decenoico (10-HDA) determinante de su calidad y que contribuye a mantener una buena actividad física y mental en los niños, así como estimular el apetito y equlibrar una alimentación desequilibrada.

En definitiva, si quieres que tus hijos mantengan una reincorporación al curso en forma, busca preparados a base de jalea real, propóleo, vitaminas A, D y E y minerales.

Jalea real. Ayuda a mentener y mejorar la actividad física y mental de los niños. Mejora el apetito. Nos ayuda a equilibrar la alimentación.

Propóleo. Es el mejor aliado en la prevención del resfriado y gripes.

Calcio y Magnesio. Importantes para la formación de nuestro esqueleto y funcionamiento del sistema muscular. Mejora el redimiento del sistema nervioso e intelectual.

Vitamina A. Fundamental para la vista, evitando el cansancio durante horas de estudio. Mejora las defensas del organismo.

Vitamina D. Esencial para la asimilación del calcio por parte de los huesos, así como para el crecimiento.

Vitamina E. Antioxidante excepcional. Mejora el buen funcionamiento hormonal. Íntimamente relacionada con el sistema nervioso y cardiovascular.

Puede paracer exagerado la exposición que hago, pero creanme, que esta muy estudiada e investigada en los muchos fracasos escolares de gran cantidad de alumnos que empezarón el colegio bien y a partir de las vacaciones de Navidad, todo les cambió, por una parte el desequilibrio de las propias vacaciones y por otra el que como todos sabemos después de la pausa vacacional es cuando las materias que se estudian son más fuertes y contienen mayores dificultades, por lo que entre una cosa y otras es posible que muchos niños llegue a enfrentarse con la realidad y no la puedan superar; es por ello, que nuestra investigación, nos hace recomendar a los padres que les ayuden a sus hijos con estos suplementos dietéticos que pueden ser la solución para que estos niños sigan siendo unos buenos estudiantes y saquen sus estudios con aprovechamiento real.
La ayuda nos viene bien a todos, pero especialmente a los niños que sin darnos cuenta son a veces muy débiles y hay que echarles una mano.

CUIDADOS DE LA PIEL

¿Cómo cuidar nuestra piel en invierno?

Para cuidarse basta con seguir una simple rutina diaria de higiene e hidratación; mima tu cuerpo y tu mente, roba unos minutos a tus obligaciones, experimenta las terapias que estan a tu alcance, como los aceites esenciales, los minerales calientes, la aroma terapia, la oxigenoterapia. Conviértelas en cómplices de tu belleza y ¡seguro que ganarás en bienestar!
Cada vez más tu organismo sufre el impacto del medio ambiente y del estrés diario, pero en cualquier centro de estética o en tu propia casa puedes hallar mimos y cuidados en forma de propuesta para agregar a tu rutina de belleza de todos los días. Te aportarán sensaciones que te ayudarán a estar en forma, más elajada y con la mente más alerta, el cuerpo sano y en total equilibrio.
Prueba lo que más se adapte a tus gustos y a tus horarios, pero ten en cuenta que para que el tratamiento sea efectivo, tanto en casa como en un centro de belleza, debes seguir un plan y llegar hasta el final para poder ver resultados, y que no es suficiente una sola aplicación.

¿Últimamente se habla mucho de oxígeno para rejuvenecer?

Oxigenarse bien es vital para el buen funcionamiento de las células y de la circulación.
La terapia de oxígeno u oxigenoterapia, utilizada desde hace decenios por la medicina jiperbárica, se aplica en este momento en tratamientos rejuvenecedoress de la piel.
Es un verdadero tratamiento de belleza porque:
>Aclara las manchas producidas por el sol o el embarazo.
>Rehidrata la piel.
>Elimina impurezas de la superficie cutánea, mejorando el acné.
>Aumenta el colágeno, la firmeza cutánea y reduce las líneas de expresión.
>La piel se vuelve más fina, disminuyendo el tamaño de los poros.
>Retrasa la aparición de las arrugas.
>Reduce la celulitis y las estrías.
Son tratamientos que se aplican en centros de estética y, a la vez que producen verdaderos efectos de rejuvenecimiento, son terapias antiestrés.
Después de una sesión de oxigenoterapia el rostro aparece más joven y luminoso, preparado para una mejor penetración de los cosméticos.
¿Qué efecto tienen los minerales calientes?

Minerales calientes. Varios son los enemigos de la belleza, pero el que más ataca es el estrés y la falta de relajación. Prueba una sesión de minerales calientes o geoterapia termal y comprobarás el poder curativo y relajante de los minerales calientes.
Cómo funcionan.
Los minerales son piedras de diversos estilos, aunque generalmente las que se utilizan en los centro de estética suelen ser piedras de lava y basalto, transmiten la luz y la energía que acumularon durante millones de años. Al calentarlas, estos beneficios se van liberando produciendo primero una intensa relajación y, después, un efecto calmante sobre la hiperactividad del sistema nervioso, ayudando a calmar dolores y a eliminar toxinas.
De hecho, se trata de una auténtica terapia en la que combinan los aceites esenciales, la aromaterapia, el calor y la música, dando paso a una verdadera explosión para el efecto de bienestar general.
Otros beneficios.
Colaboran en la firmeza de los tejidos y, al estimular funciones orgánicas como el metabolismo, resultan de gran ayuda en los tratamientos adelgazantes.

¿Cómo usar los aceites esenciales?

Los aceites esenciales y sus diversos aromas tienen el poder de frenar la depresión, combatir la tristeza y el estrés e intervenir en el proceso degenerativo de la piel.
Unas gotitas son suficientes para que tu piel absorba las bondades concentradas y regenerativas del aceite. Además, el placer de su aroma influye en tu estado de ánimo, restableciendo la armonía en cuerpo y alma, creando verdaderos momentos de placer.
Según los expertos, unas pocas gotitas son capaces de activar la defensa del organismo, porque actúan sobre el sistema límbico, un área cerebral que es como un centro emocional que rige cuestiones vitales como el intestino, la reproducción, la memoria, etc.
Los aceites esenciales actúan también como agentes antibacterianos, alivian molestias y, sobre todo, son potentes aliados de la belleza facial y corporal.
El masaje el el vehículo más efectivo de tratamiento y difusión de los aromas porque, además del beneficio del producto, está el adicional de un buen masaje.
Utilización.
Los aceites son toddo un prodigio de beneficios, pero hay que usarlos con cuidado y de acuerdo con tus necesidades.
Usa gotitas de lavanda o ylang-ylang, en tu armohada para dormir relajado/a.
Si tienes la piel grasa, agrega unas gotas de aceite de bergamota a tu hidratante habitual.
Si por el contrario tienes la piel seca y necesitas una buena dosis de estímulo, te ayudará el aceite esencial de pachuli, que combate el letargo y la apatía.
Después de una jornada de deporte, mezcla unas gotas de aceite de romero con la crema corporal, te ayudará a evitar las agujetas y a relajar el músculo fatigado.
Si lo que buscas es un completo relax, utiliza aceite de cedro por sus poderes calmantes. Agrega unas gotas al agua del baño.
El aceite esencial de sándalo tiene propiedades afrodisíacas.
Tambien puedes utilizar los aceites vegetales para diluir en ellos los aceites esenciales. Los de rosa mosqueta, germen de trigo o almendras dulces son estupendos:

>El aceite de germen de trigo es pura vitamina E, utilizado como ayuda en tu tratamiento rejuvenecedor y también si tienes alguna cicatriz.
>El de rosa mosqueta es el que más se utiliza como principio activo de cosméticos reparadores y regeneradores.
>El de almendras dulces es el mejor agente vehicular de aceites esenciales debido a que penetra muy fácilmente en la piel.

¿La respiración es importante para la belleza?

Nacemos respirando correctamente y sin dificultad pero, a medida que pasan los años, perdemos esa capacidad natural a causa de las emociones mal gestionadas y el estrés de la vida diaria. Como consecuencia, nuestra respiración acaba siendo muy superficial y dejamos de darle importancia a la fase respiratoria.
Como mejorarla.
De forma habitual realizamos una respiración alta o clavicular. El aire del pecho, a la altura de las clavículas.
Está dirigida por la musculatura de los costales superiores y penetra sólo en la parte superior de los pulmones, por lo que le permite una limitada introducción de aire. Lo ideal es llegar a realizar una respiración baja, que es la más completa. Hay que implicar al diafragma para lograr introducir una cantidad considerable de aire en los pulmones:
>Túmbate boca arriba, respira hasta introducir el aire en la parte baja de los pulmones.
>Expulsa el aire hundiendo el abdomen y respira inflando y desinflando el vientre.
¿Cuáles son los beneficios?
>Introduce oxígeno, imprescindible para que se produzca la reacción que transforma los nutrientes en energía.
>Respirar mal crea un desequilibrio entre tensión y relajación que puede manifestarse en arritmias cardíacas, anomalías en la presión sanguínea y hasta dolores de cabeza. Pero hay más, los órganos y tejidos no se oxigenan correctamente. En el caso de la piel, esa falta de oxígeno impide el aprovechamiento de los productos nutritivos e hidratantes y se le ve pálida y sin brillo.

¿Meditando podemos obtener energía?

Respirar bien y meditar son esenciales para eliminar tensiones, recuperar de la capacidad pulmonar y mejorar la concentración. No pienses que

tienes que tener condicones especiales. La meditación se realiza hace miles de años en los templos budistas y desde hace algún tiempo también en Occidente, donde tiene multitud de adeptos.
La base científica.
Un grupo de neurocientíficos occidentales, mediante electrodos, estudió los efectos de la meditación en el cerebro de monjes budistas mientras practicaban meditación. La conclusión fue que produce cambios en el cerebro asociados a emociones más positivas y mejoras en la función de la inmunidad. Disminuye el cortisol (un elemento que destruye las células cerebrales) y reduce el pulso y la presión sanguínea.
Incluso la hormona del sueño, la melatonina, aumenta al practicar la meditación.
Algunas pautas.
Meditar es algo que está al alcance de todo el mundo. Te damos algunas ideas para que, si lo deseas, empieces a practicarla:
>Asegurate de que nadie te va a interrumpir. Un buen momento es por la mañana, después de la ducha diaria, o por la noche, si tienes problemas para conciliar el sueño.
>Olvídate del teléfono y de la puerta.
>Prepara el ambiente con poca luz, procurando que sea confortable. Puedes encender unas velas perfumadas.
>Toma asiento con la espalda recta sin buscar apoyo en respaldos o cojines. No es necesario que fuerces la posición a la manera de los yoguis o expertos.
>Pon las manos sobre los muslos con las palmas hacia arriba.
>Cierra los ojos y respira profundamente, mantén la respiración y cuenta en silencio hasta 10 o hasta donde puedas, luego espira soltando todo el aire. La espiración debe ser el doble de larga que la inspiración. Haciendo este simple ejercicio recibirás una gran cantidad de oxígeno que activará tu energía. Repite 1 o 2 veces más esta respiración y luego cambia a la respiración normal, pero de manera profunda y relajada.
>Concéntrate en una sola cosa: un objeto, una imagen, un color, una flor. También puedes llevar tu atención al entrecejo, como punto clave para activar la energía interior. Tranquiliza tu mente.
>Si has conseguido relajarte, permanece en la misma posición durante 10-20 minutos, y aprovecha el momento.
Aunque no lo creas, estás aprendiendo a meditar.
>Cuando llegues a este punto, puedes permanecer relajada el tiempo que desees o regresar a la realidad, muy lentamente, tomando conciencia de tu cuerpo.

>A medida que vayas practicando, podrás ver sentir, sin nervios ni tensiones, todo lo que te preocupaba, notarás que tus facciones se relajan y tu piel adquieren un mejor color.

¿Qué hacer para cuidar la piel de los codos?

La piel de los codos sufre numerosos roces, ya que son un punto de apoyo del cuerpo. Además tienen más pliegues de lo habitual debido a que cubren una zona con articulación. Por eso es normal que su piel sea menos lisa que la del resto del brazo, ya que se protege fabricando células de más, que se transforman en una capa córnea más dura y rugosa.
Para suavizarlos, prepara un recipiente con agua caliente y añade algunas gotas de aceite hidratante, sumerge los codos en él y manterlos unos minutos.Los aceites que te darán mejor resultados son los de oliva, jojoba, almendras, rosa mosqueta o germen de trigo.
Siempre que te apliques este tratamiento puedes aprovechar y pasar después una piedra pómez por los codos, suavemente, para afinar la piel, aprovechando que está se habrá reblandecido un poco al contacto con el agua.
Una o dos veces por semana hay que exfoliarlos para eliminar las células muertas responsables de las callosidades, así como las zonas enrojecidas o en las que se han formado pequeños granitos. Puedes hacerlo con la misma crema exfoliante que utilizas para el cuerpo, o con un poco de crema hidratante corporal mezclada con 1 cucharada de sal marina fina. Para no provocar enrojecimiento o sensación de quemazón o picor, evita insistir.
Después de estos cuidados, la piel estará sedienta de hidratación profunda. Las cremas más convenientes entonces son las que contienen AHA (ácidos frutales), que afinan las pieles gruesas gracias a su poder exfoliante suave.
Existe un pequeño truco que ya utilizaban nuestras abuelas que ayuda a alisar los codos con demasiados pliegues. Consiste en partir un limón por la mitad y regar la pulpa con un hilo de aceite de oliva. El siguiente paso es hundir los codos en cada una de las mitades durante 10 minutos. Los resultados están garantizados.

¿Cómo nutrir y repararla piel?

El sol o la nieve es el factor exógeno que repercute de una forma más directa y negativa en el envejecimiento de la piel.
Esta influencia del clima en el envejecimiento ha sido probada ampliamente de forma experimentar aunque es difícil establecer con

exactitud el tiempo mínimo de expoción nesario para provocar la aparición de modificaciones en la piel.
Una de las más sólidad teorías del envejecimiento es la formación de radicales libresque dan lugar a una serie de procesos degenerativos, el primero de los cuales es la degradación a nivel molecular y estructural de las membranas celulares.
Es importante después de la exposición al sol o a la nieve la lucha contra los radicales libres y el envejecimiento de la piel que se puede hacer desde dos frentes; por un lado internamente a través de una alimentación que proporcione oligoelementos y vitaminas antioxidantes. Sin embargo es útil recomendar un suplemento vitamínico rico en vitaminas A, C y E, oligoelementos como el zinc, cobre, manganeso y hierro que juegan un papel importante por su acción antioxidante.
Por otro lado la vía tópica con el uso de cremas que estimulan la renovación celular, la síntesis de colágeno y elastina que activen la micro-circulación,
Es totalmente comprobado que la crema de áloe vera puede ser lo ideal para uso tópico en estos casos.

ALIMENTOS BIOLÓGICOS

¿Déme algunas razones para incluirlos en la cesta del la compra?

La agricultura convencional utiliza numerosos productos para matar insectos y otras plagas, plantas que surgen junto al cultivo, combatir enfermedades, alterar el crecimiento, etc…Todos estos productos no son inecuos, aún en dosis mínimas. Tampoco sus efectos a largo plazo y los de sus infinitas posibles combinaciones en nuestro organismo. La agricultura biológica los evita.
Contribuye a mantener la salud de los agricultores y consumidores, al no utilizar biocidas ni semillas transgénicas, y producir alimentos equilibrados en nutrientes.
Los productos biológicos, cultivados sin uso de agroquímicos, respetando los ritmos naturales, sin aditivos, son equilibrados y muy ricos en nutrientes.
Los cereales integrales, muy convenientes en la dieta por su riqueza en fibras naturales, deben ser biológicos. Si no es así, y han sido cultivados con pesticidas, éstos quedan en mayor proporción en las cascaraillas exteriores, por lo que resultan más problemáticos.

Con los alimentos biológicos se recupera el verdadero sabor de los alimentos. Además, se conservan mejor que los convencionales.

¿Cómo podemos proteger la agricultura?

Lo primero que se debe hacer es contribuir a mantener el patrimonio genético, ya que para dejar de usar biocidas es imprescindible que las plantas que se cultiven sean rústicas, adaptadas al lugar, es decir, autóctonas.
Devuelve a la agricultura su papel de transformadora de energía solar en energía alimentaria.
El compost, como base de fertilización, hace del suelo un medio adecuado para albergar vida alimentaria a los microorganismos que en él habitan, que son los que van a poner a disposición de la planta los elementos que necesita para su correcta alimentación. La fertilización química mata la vida microbiana del suelo.
Por ello, cuando queremos transformar una tierra en biológica para que pueda dar los nutrientes mencionados, tendremos que dejar la misma durante 3 a 5 años sin sembrar en ella y sí cultivandola en profundidad sin aplicarle los pesticidas ni herbicidas, ni ninguna otra materia que no fuese orgánica, de lo contrario tanpoco se podría decir que los alimentos que se crian en un terreno que anteriormente ha sido consechado con elementos químicos, tenga ninguna garantía de criar alimentos totalmente biológicos.

¿Cómo podemos proteger el medio ambiente?

Fertiliza la tierra, frenando la desertificación del suelo.
Favorece la retención del agua y no contamina los acuíferos.
Fomenta la biodiversidad.
Mantiene el distinto hábitat de los animales silvestres, permitiendo y favoreciendo la vida de numerosas especies. No sólo no contamina, sino que contribuye de manera eficaz a la descontaminación del aire, el suelo, la flora y la fauna, hoy envenenados por la agricultura y ganadería intensivas.
Al consumir productos biológicos se contribuye a extender su cultivo y, por tanto, a evitar la contaminación de la tierra, las aguas y el aire.

¿Cómo lograr una sociedad justa?

La agricultura biológica mantiene la población rural con una base real e independiente en cuyo contexto sí que son válidas opciones como el turismo rural, que por sí solas son insuficientes y contribuyen a dar por sentada una situación: la desaparición del agricultor.
Perserva por tanto la vida rural y, a su vez, la cultura y tradición campesina.
Permite la soberanía alimentaria. Es dicir, la producción, el comercio y el consumo local, como base de la economía de las regiones.
Impulsa la creación de puestos de trabajo en el campo, ya que la agricultura biológica requiere por sus propias características del trabajo y de la presencia de los agricultores.
Devuelve al campesino la gestión de sus tierras, le libera de la dependencia de las grandes empresas y transnacionales de semillas y fitosanitarios.
Demandar alimentos biológicos es una elección responsable que puede lograr cambios en la actividad de empresa y administraciones, impulsándolas hacia métodos y productos más respetuosos con el medio ambiente y la salud de todos.
La agricultura biológica se complementa con el desarrollo de una nueva industria alimentaria, que elabora verdaderos alimentos sanos y nutritivos, no meros comestibles desnaturalizados. No utiliza aditivos de síntesis, que sólo tienen interés para que el industrial pueda almacenar indefinidamente, ocultar la falta de sabor y mala textura que tienen los productos obtenidos con las técnicas de la agroquímica, comercializar productos en lugares lejanos a base de costosos transportes, fomentando el despifarro y la extravagancia.

¿El resutado puede ser una buena economía?

Los productos biológicos no resultan más caros para la economía familiar. Protegen mejor la salud de la familia y, además, su contenido en nutrientes por unidad de peso es superior al de los convencionales, por ello cubren mejor las necesidades con menor cantidad que los otros.
Según datos oficiales, el 60% de las enfermedades degenerativas están relacionadas con la comida. El consumo generalizado de alimentos biológicos, supondría un gran ahorro tanto para las familias como para los gobiernos.
En un alimento no biológico, para obtener cada caloría se gastan en producción, preparación, transporte, etc. 10 calorías, procedentes de fuentes no renovables.

Con el consumo de productos biológicos se contribuye al ahorro de energía y al reciclaje.
En agricultura biológica, no se despifarra energía ya que, entre otras cosas, no utiliza excesiva maquinaria.
El coste de la agricultura industrial o agroquímica es, si se internalizan los costes de producción y descontaminación posterior que conlleva, es mucho más cara para los contribuyentes y los gobiernos. Desde esta visión global de la economía, la agricultura biológica es una forma de producción que no sólo contempla los aspectos relacionados con la salud y el medio ambiente, sino que además regenera y enriquece el patrimonio del agricultor y por tanto de la naturaleza.
Debo reseñar, para los agricultores que estén tentados por el cambio de consechar productos convencionales por los biológicos, que a pesar de tener que tener sus tierras varios años en barbecho y haciendoles las correspondientes labores, merece la pena, ya que hoy en día, los agricultores biológicos tienen sus cosechas compradas de antemano y a unos precios justo y responsables.
Luego merece la pena poder aguantar ese parón productivo, si después se obtienen todas las ventajas expuestas anteriormente e incluso la cosecha vendida de ante mano. Aunque sólo fuese por el cambio biológico para nuestro planeta ya merece la pena, pero si además va a repercutir en ventajas económicas y de salud para la población humana, más aún.

LA SANGRE

¿Cuáles son las funciones que tiene este líquido indispensable?

Cada segundo que pasa, la sangre fluye por todo nuestro organismo empujada por el bombeo constante del corazón, gracias a este mecanismo estamos vivos. La sangre, es el vehículo de información mediante el cual, el organismo es capaz de saber todo lo que acontece en su interior, (presión, temperatura, nivel de oxígeno, posibles lesiones o mal funcionamiento...), relaciona, comunica y pone en contacto a todos los órganos y sistemas del cuerpo.Mantiene la homeostasis del organismo, el equilibriio necesario para la vida.
La sangre es un tejido líquido de color rojizo que se origina en la médula ósea, circula por los vasos sanguíneos propulsada por los latidos del corazón. Está formada por el plasma (fase fluida) y las células sanguíneas especializadas (fase sólida):

Plasma sanguíneo: líquido transparente-amarillento y salado compuesto por un 90% de agua, el resto son proteínas de coagulación (fibrinógeno), anticuerpos (inmunoglobulinas), proteínas que mantienen la presión del agua en los vasos sanguíneos (albúmina), proteínas de transporte o amortiguadoras del pH (globulinas), nutrientes, hormonas, iones, sustancias desececho, gases…
Los elitrocitos, también llamados glóbulos rojos o hematies, son los causantes del color rojo de la sangre, están formados por una proteína llamada hemoglobina encargada del transporte de gases (oxígeno y $C0_2$), además nos clasifican por el grupo sanguíneo.
Los leucocitos o glóbulos blancos (componentes del sistema inmune), hay varios tipos: neutrofilos (responsables de la formación del pus), basófilos (responsables de las reacciones alérgicas), esinófilos (tipos B y T, responsables de la respuesta inmune y de la síntesis de anticuerpos) y de macrófagos (responsables de fagocitar, eliminar células muertas, bacterias o restos de una infección).
Plaquetas o trombocitos: fragmentos celulares pequeños encargados de la coagulación sanguínea.

¿Cuáles son las funciones principales de la sangre?

Intercambio de gases: Transportar el oxígeno desde los pulmones, mediante la molécula de la hemoglobina de los glóbulos rojos, hacia todas las células oxigenando las células y produciendo la energía necesaria en cualquier proceso metabólico. Retirar el dióxido de carbono generado en el metabolismo celular, expulsandolo a través de los pulmones, completando el ciclo.
Transporte de nutrientes y eliminación de residuos: transporta nutrientes esenciales desde el intestino, donde son absorbidos, a todas las células; y recoger los desechos, producidos por las mismas, para eliminarlos a través de los órganos excretores.
Torrente de inmunidad: trasladar los leucocitos (glóbulos blancos, células del sistema inmunológico) hacia las zonas de infección porque son las primeras barreras de defensa orgánica.
Cordinador hormonal: Establece la comunicación entre todas las células del organismo ya que integra y coordina al sistema endocrino (hormonas).
Regulador interno: Del pH, de la temperatura corporal y osmótica (equilibro del agua, sales, iones, gases,…).
La presión sanguínea: Es la fuerza que ejerce la sangre sobre la pared de las arterias cuando circula por el cuerpo. La sangre fluye en oleadas que

corresponden con cada latido del corazón. De ahí que la presión se mida en dos números como 120/80. El 120 mmHg, representa la presión sistólica, es decir, cuando el corazón se contrae impulsando la sangre oxigenada al torrente circulatorio. El 80 mmHg, representa la presión diastólica que corresponde a la pausa entre dos latidos.

Si la presión de la sangre aumenta, por encima de 140/90 mmHg, estamos ante un caso de hipertensión, la llamada asesina silenciosa porque aunque no produce síntomas, puede desencadenar accidentes cardiovasculares graves (ataques cardíacos, embolias cerebrales, accidentes vasculares,…).

La hipotensión o tensión baja, por debajo de 90/65 mmHg, es más frecuente de lo que pensamos y, según los expertos, constituyen un mal funcionamiento del cerebro. La caída de la presión arterial que se produce cuando las personas se levantan origina una disminución del flujo sanguíneo que llega a ese órgano vital y un acúmulo de la sangre en la parte inferior del cuerpo, provocando mareos, desmayos y visión borrosa.

La prehipertensión: una tensión mantenida en el tiempo de 139/89 mmHg es la antesala de la hipertensión, a menos que se realice cambios en el estilo de vida para reducir la presión sanguínea al nivel normal.

¿Cómo ayudarse para regularizar la sangre?

Existen varias plantas medicinales que pueden recuperar la regularización de la presión sanguínea, pero también la mala circulación por un exceso de toxinas en el torrente sanguíneo puede ser la causa, de una forma u otra, debemos aplicar la fitoterapia:

Tratamiento de la hipertensión: Espino blanco. Regulador de la presión arterial, perlas de ajo, regula y baja la presión arterial, hojas de olivo, regula y baja la presión arterial. Evitar las sal, los picantes y en general todos los excitantes, regular también el estrés, ya que a veces es el gran culpable de la hipertensión. Regular los hábitos del tabaco y el alcohol y no digamos de las drogas.

Tratamiento de la hipotensión: espino blanco, ya que tanto actua para la presión en exceso como en descenso, regaliz, está demostrado que suve la presión arterial, Polen, es un gran regulador y aumenta la energía orgánica, jalea real, actua muy similar al polen ya que su produción está también hecha por las abejas.

Mala circulación sanguínea: la gran mayoría de los problemas circulatorios, están producidos por un exceso de toxinas en el torrente sanguíneo, si no se trata se puede contraer enfermedades cardiovasculares importantes y otras como varices, tromboflevitis, edemas, etc. Para ello

nada mejor que tomar: zarzaparrilla, rusco, mirtilo, ginko biloba, y por supuesto hacer un cambio de hábitos como dejar el tabaco, el alcohol y los alimentos con exceso de aditivos, es decir que hay que comer más natural y dejar todos los embasados o encurtidos etc.
Es importante hacer una alimentación más tipo mediterránea, en este caso como en muchos las costumbres de nuestros antepasados son mejores que las actuales, hoy día se come muy rápido, y con alimentos precocinados o enlatados de tal forma que contienen gran cantidad de aditivos y conservantes, ellos son en gran parte los culpables de las intoxicaciones y después de las degeneraciones orgánicas, por ello hay que reacostumbrarnos a la dieta mediterránea española, pero actualizada.
En las mañanas en lugar de café con leche tomar cereales integrales con infusión de anis verde, manzanilla y menta poleo, una infusión muy agradable que la endulzaremos con un poco de miel, y además deberemos comer también una o dos piezas de fruta de la época sin mezclar, es decir, de un tipo de fruta y, si queremos cada día cambiaremos de tipo de fruta, pero no mezclar dentro de la misma digestión; a media mañana, una infusión y una pieza de fruta, cambiando de la de la mañana; al medio día como almuerzo, una buena ensalada variada de primer plato y como segundo una legumbres hechas con verduras y un poco de arroz para que contengan todos los aminoácidos esenciales, también una menestra de patatas con verduras y como no, pasta integral una o dos veces en semana, los fines de semana una buena paella y como postre un yogur natural biolactífulus; merienda, un té verde con unas pastas integrales; Cena, unas verduras rehogadas con ajos y aceite de oliva virgen extra y después un pescado a la plancha, o un huevo duro, o tortilla francesa, o quesos frescos y blancos.
En los casos de tener que picar es preferible hacerlo con una pieza de fruta, ya que la misma sacia y nos quita el hambre además de hacer que ingeramos buenas vitaminas; no olvidar que debemos tomar agua al menos 2 litros al día preferentemente fuera de horas de comidas y siempre bebida a pequeños sorbos; un vasito de vino en las comidas es un buen tónico, pero mucho más es hacer que el organismo se acostumbre al alcohol y nos hagamos adictos.
Quitarnos de encima los malos hábitos del tabaco, alcoholismo, drogas etc.
Hacer deporte siempre que se pueda o almenos imponernos andar cada día.
Sería bueno dejar el coche dos paradas antes del metro o el autobus y andar hasta nuestro trabajo la ida y a la vuelta.
Hay que procurar salir siempre que se pueda de las grandes ciudades, ya que las mismas están cargadas de monosido de carbono y por el sólo hecho

de respirar este aire nos estamos intoxicando, la visita a la naturaleza es imprescindible hoy día y al ser posible cada fin de semana.
Si queremos mantener nuestra sangre en buenas condiciones y que ella sea la mejor información orgánica para la salud, tenemos que poner mucho de nuestra parte y sobre todo cambiar los hábitos como vengo indicando. Todo cuesta, nada es gratis, y la salud es un don tan preciado que merece la pena hacer algunos cambios en nuestra vida para que la misma sea una realidad.
Además cuando cambiamos nuestros hábitos, también estamos haciendo que los que viven con nosotros (esposa, hijos, hermanos, etc.), cambien también y con ello, estamos creando unos buenos hábitos que nos vendrán bien a todos.
Tendremos que poner mucho empeño en quitarnos de encima el estrés, está demostrado por todos los científicos y expertos que el estrés es una de las causas que más alteran nuestra sangre y con ello vienen los grandes problemas orgánicos especialmente los cardiovasculares; tenemos que empeñarnos en erradicar de nuestras vidas el estrés, para nada sirve que no sea para acumular problemas y graves enfermedades. Si consideras que no estás suficientemente preparado para erradicar el estrés de tu vida, acude a un profesional de la psicología para que te ayude y veras como en este caso cambiaras y te prepararas para vivir sin esa maldición que hoy día casi todo el mundo llevamos encima (el estrés).

GEMOTERAPIA

¿Cómo curan los cristales y las gemas?

Llamaré piedras semipreciosas o simplemente piedras, a los cristales y gemas. Son piedras que se diferencia de las piedras corrientes del campo, porque son de colores y tienen estructura cristalina. Por ejemplo el cuarzo, el ágata, los jaspes, la turquesa, la malaquita, el lapislazuli, la turmalina, etc.
Algunas de ellas como el cuarzo, ágata, jaspe, turmalina etc., las encontramos en diferentes colores: cuarzo transparente, rosa, verde, amatista, ahumado, etc.
En la curación importa el color, la forma que tiene la piedra, y la composición. El color, porque depende del color que tenga actuará diferente. Más adelante veremos, que cada color actúa potenciando un chakra, por tanto actúan potenciando la función de este chakra determinado. Por ejemplo, si queremos más alegria, esta es una función del

chakra sacro combinado con el corazón. Nos irá bien una piedra naranja y una verde. Si queremos potencial la claridad mental escogeremos una piedra azul añil como el lapislazuli.

La forma también influye en cuanto una piedra como el cuarzo simplemente transmite su energía, pero una estriada como la turmalina además hace que la energía se mueva, se canalice. Por esto la piedra más apropiada cuando hay electricidad estática (enfrente de un ordenador o televisor) es una turmalina negra. Esta hace de toma de tierra de la energía estancada.

Los humanos somos como una pila que nos cargamos si nuestra energía fluye bien y nos descargamos si la energía no fluye. La energía fluye bien cuando comemos bien nutridos y equilibrado, cuando descansamos bien, cuando respiramos bien, cuando aun con el estrés exterior nos mantenemos centrados y relajados. Y de lo contrario no fluye bien. Nos cargamos en la Naturaleza, escuchando música relajante, con una buena ducha o con una buena compañía, cada uno tiene diversas formas de cargarse.

Cuando aparece una enfermedad, no debemos pensar que nos está descargando. La enfermedad es un aviso del cuerpo que indica que algo necesita atención, cuidados y un cambio de hábitos, de manera de hacer o de pensar. Y al reacionar con cuidado y positivamente en la enfermedad, tenemos la posibilidad de hacer un parón, curarnos y recargarnos. La cuaración requiere parar, mirar al interior, sentir el bloqueo y soltarlo.

¿Todo ello es fácil de decir, y no tan fácil de hacer?

La persona que ha tenido una disciplina de yoga o meditación donde aprende a sentir el interior y mirarlo, tiene ya medio camino andado. La sociedad está enfocada en mirar siempre a nuestro exterior y pensar que las soluciones a las dificultades se hallan siempre en el exterior, en vez de mirar en el interior, sentir el bloqueo y actúar consecuentemente. Por esto tantas veces nos sentimos perdidos. Dejándole la resposabilidad de la curación a los médicos. Un buen médico es el que además de darte medicación, te hace ver el problema de donde viene. Ejerza el sitema de curación que ejerza. Tanto si es acupuntor, homeópata, médico tradicional o gemoterapeuta.

En gemoterapia cuando se ponen las piedras de cada chakra encima del chakra adecuado con una música relajante automáticamente ya estamos creando un equilibrio de energía y una carga. Es importante ayudarnos con una respiración buena y profunda. Esta práctica que se puede hacer amenudo, nos ayudará a mantenernos bien. Todos tenemos hábitos de

pensamiento que nos bloquean, miedos, ansiedades. Al practicar estas sesiones tan simples, le damos al cuerpo una información de luz, de armonía, y lo desarmónico va perdiendo peso por si mismo. Si tenemos una enfermedad, también es adecuado practicarlo. La enfermedad perderá fuerza y se activará el proceso de curación. Eso es algo que todos podemos practicar.

¿Cómo trabajar con las piedras?

Si queremos trabajar con las piedras más simplemente podemos escoger un cuarzo y ponerlo encima de los centros, o una turmalina… Depende de lo que veamos que nos conviene. Si aún no conocemos las propiedades, podemos aprender experimentando. Aconsejo empezar por los chakras superiores e ir bajando. Por ejemplo sólo poner las piedras en tres chakras: el de garganta, el de corazón y el sacro…, a gusto de cada uno. Hay muchas combinaciones y lo importante es ponerse la piedra encima un rato y sentir lo que sucede. También se puede poner en el lugar donde se siente el dolor en vez de encima del chakra. Si nos ponemos estirados boca abajo, hay dos zonas que relajan mucho, en la zona en medio de los omoplatos y en la base de la columna.

Con las piedras como con todo lo importante, también se hacen grandes investigaciones y se llegan a conclusiones específicas; si tenemos un cuarzo “Selenita” podemos hacerlo pasar por todos los chakras y todos se regularan cargandose en buenas condiciones, pero además tenemos que saber que los chakras no sólo tenemos los físicos, sino los esistenciales, es decir, que lo mismo que el cuerpo tiene su energía y las energías del aura, los chakras tienen los mismos campos energéticos que los del aura, por lo mismo, podriamos tener un chakra en el físico trabajando y no tenerlo en los cuerpos esistenciales o en alguno de esos cuerpos esistenciales, por tanto y dado a la investigación, llegamos a una aclaración que el cuarzo selenita no sólo pone en funcionamiento los chakras físicos, sino también todos los de las diferentes energías del aura.

Por lo que, es necesario especialmente para los profesionales tener un cuarzo selenita y trabajar con él con toda confianza.

A muchas personas les encanta tener sus propias piedras en la mesita de noche o llevarlas encima, muchos cuando se van a dormir o se despiertan, siempre cojen alguna y se la ponen un rato en la zona que entienden más necesitada. El momento de ir a dormir y el de despertar son especialmente adecuados, pues es cuando la mente racional pierde su fuerza y deja entrar más la mente intuitiva.

La curación se produce al entrar la energía sutil que transmite la piedra combinada con nuestra disposición a dejar entrar sin resistencias. La resistencia radica en la mente racional, cuando pienso yo estoy bien, no necesito esto, las piedras no funcionan, etc.
Quién sabe qué puede pensar una mente racional que no conoce su complementaria mente intuitiva. Para tener una mente equilibrada se necesita la una y la otra. Reconocer lo bueno de una y de otra y complementarse. Cada una tiene su función y se complementan. La mente intuitiva es muy importante en la curación, pues es la que predispone a uno a dejar las resistencias y simplemente sentir lo que está pasando, sin juzgarlo. La cuaración se produce cuando se siente el dolor, se acepta, se libera y se visualiza el problema curado.
Visualizar es imaginar como si fuera ya una realidad. Realmente este proceso es de la mente intuitiva, la mente racional no entiende de sentir y de visualizar. Tener piedras y usarlas es como un buen juego. Todas tienen algo que transmitir y con la intención que las pongas funcionarán de maravilla. Cada uno con su propia imaginación y dejar libra la intuición para gozar de este mundo.

¿Cuántos chakras existen?

Tenemos 7 chakras superiores y 21 chakra inferiores repartidos por diversas partes del cuerpo:
Chakra nº 1, base (muladhara) situado en los genitales.
Chakra nº 2, sacro (svadhisthana), situado entre los genitales y el embligo.
Chakra nº 3, plexo solar (manipura), situado por encima del embligo en estómago.
Chakra nº 4, plexo cardiaco (anahata), situado encima del corazón.
Chakra nº 5, garganta (visiddha), situado en el hueco de la garganta.
Chakra nº 6, frontal (ajna), situado en la frente, llamado tercer ojo.
Chakra nº 7, corona (sahasrara), situado en la coronilla del cráneo.

Para exponer los 21 chakras inferiores es necesario saber y conocer los meridianos de acupuntura, por lo que no lo explicaré ya que este libro no es un tratado de acupuntura; eso sí, que sepamos que existen y que tienen una gran importancia a la hora de mover las energías orgánicas.de todas formas, los 7 superiores son los que normalmente se trabajan a la hora de organizar las energía corporales de cada uno de nosotros.
Como información diré que el cuerpo tiene diferentes canales energéticos también superiores e inferiores, es decir en los brazos y en las piernas

además de tener uno en el centro superior delantero y otro en el centro superior trasero, estos canales energéticos distribuyen la energia unos hacia arriba y otros hacia abajo y unos tiene más puntos que otros dependiendo de sus cometidos orgánicos, y dentro de esos canales existen puntos de acción reguladora de intesidad o de debilidad energética, así como puntos alarma y entre ellos también están los chakras a los que antes hacia mención, luego es un complendio de puntos (365) tantos como días tiene el año y además de los puntos de chakras y los puntos extraordinarios, con lo que se manejan todas las energías organánicas en un mapa extraordinariamente complejo y a la vez super organizado.
Cómo lo que nos ocupa en este tema es el tratamiento energético por las piedras puestas encima de los chrakas superiores, entiendo que si trabajamos esos puntos energéticos en la forma expuesta, obetendremos muy buenos resultados y como podemos observar es muy fácil trabajar estos puntos, no necesariamente hay que ser terapeuta para trabajarse estos puntos y regularizarlos.
Naturalmente que los terapeutas conocen como actuar en el intercambio de todas las posibles aprovechamienos de todas las piedras, sus colores y sus formas, pero si lo que queremos es hacernos y trabajo profundo en esta campo, tendremos que hacer una visita al teraputa de gemoterapia, con lo que nos aseguramos un tramiento completo y especializado.

EMBARAZADA Y CON ESTRÉS, ESPINA BÍFIDA

¿Por qué muchas embarazadas se siente con ansiedad?

La ansiedad bloquea la creatividad y hace en muchos casos que la persona que la sufre coma en demasia; este aspecto de la vida que es muy común en muchas personas, se nos complica si quien lo sufre es una embarazada, ya que la gran mayoría de éstas la ansiedad les da por comer y acumulan una gran cantidad de kilos que después no es fácil quitarlos, y por si esto fuese poco, también te puede bloquear física y emocionalmente. Así que si quieres que tu hijo sea sereno, tranquilo y sano, aprende a vivir con calma.
Ni mucho ni poco. Ciertos acontecimientos pueden estimular nuestro sistema de adaptación (estrés) de manera positiva. En algunas circunstancias, como en el parto y los primeros meses de maternidad, te puede sorprender agradablemente ya que serás capaz de hacer cosas que no imaginabas.

Dicen las mamás experimentadas, y lo corroboran los expertos, que el embarazo es una de las etapas de la vida en que es más fácil aprender cosas nuevas, descubrir las posibilidades de nuestro cuerpo y entrenarse en terapias de autoayuda. Así que ésta puede ser una oportunidad para poner el estrés a tu favor y descubrir un nuevo estilo de vida basado en la calidad de las cosas que hacemos y no en la cantidad.
Hay muchas terapias naturales que pueden ayudarte a liberar la ansiedad (tan habitual en el embarazo) y a afrontar miedos y tensiones. Pero te recomendamosespecialmente todas aquellas que fortalezcan un mayor contacto y comunicación con el bebé. Porque ahora, y hasta el parto, sois un equipo inseparable: lo que hace bien a él te hará a ti y viceversa.

¿Cuáles son los límites?

El estrés es una reacción animal muy útil y una de las grandes funciones del organismo, como lo son la respiración o la digestión.
Se puede distinguir tres nieveles de estrés. El primero es muy positivo: es el que nos estimula a muchos niveles y nos ayuda a ser activos y competitivos, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Los otros dos, sobre todo si son muy intensos y prolongados, pueden crear un estado de malestar e incluso depresión.
Gracias al efecto del estrés nuestro cuerpo aumenta la producción de ciertas sustancias como la adrenalina o el cortisol, hormonas que activan los sistemas cardiovascuar y muscular. El estrés es el motor que pone en marcha nuestros sistemas de adaptación en caso de situaciones particulares como el contratiempo o una agresión.
Desde el punto de vista físico las reacciones que provoca un estado de estrés son numerosas: el corazón se acelera, segregan ciertas hormonas, se liberan neurotransmisores en el interior del cerebro que son el origen de sensaciones diversas, emociones, decisiones y actos.

¿Pregunto, y los riesgos?

En fin, que el estrés no es sino nuestra capacidad de adaptación a los acontecimientos externos y por tanto varía en función de la intensidad y repetición de éstos, así como de la personalidad y de los antecedentes de cada persona. Si este sistema de regulación se sobrepasa por exceso de demanda, se perturba el equilibrio fisiológico del organismo y esto provoca consecuencias sobre la salud.

Por tanto, el estrés esta ligado siempre a un problema de adaptación. Las razones de sufrir más estrés en el embarazo pueden ser múltiples, pero generalmente se genera por una anticipación excesiva sobre os acontecimientos futuros. ¿El parto será complicado? ¿Seré una buena madre? ¿Nacerá sano? ¿Estaré a la altura? ¿Podré compaginar mi trabajo con la maternidad? Y un largo etcétera.
Una vida excesivamente estresada tiene efectos inmediatos: la frecuencia cardiaca y la tensión arterial se elevan, se puede producir una tensión muscular, dificultades respiratorias, temblores, etc.
A largo plazo, el estrés crónico puede provocar fatiga, problemas de sueño y problemas infecciosos. También dolores lumbares, problemas digestivos o cutáneos, migrañas, problemas psicológicos como irritabilidad, emotividad, ansiedad, e incluso un síndrome depresivo. Y vivir en un constante estado de estrés, afecta a nuestras células haciendo que produzcan un exceso de radicales libres que pueden ser tóxicos y favorecen la aparición de enfermedades.

¿Podemos evaluar el estrés?

Puntua del 1 al 10 cada una de las respuestas dependiendo del estrés que te provoque la situación descrita. A más preocupación y estrés, por una nota más alta. Luego, suma las cifras de todas las preguntas y compara el resultado con los siguientes datos:
>Si la cifra está por encima de 90. Tu estrés está poniendo en peligro tu salud y la del bebé, Consulta con un médico para buscar posibles soluciones.
>Si la cifra está entre 60 y 90. Estás viviendo un embarazo demasiado tenso y debes adoptar soluciones antiestrés: actividad física, relajación, psicoterapia, etc.
>Si tu puntuación está entre 30 y 60. Estás moderadamente expuesta al estrés pero no estás inmunizada y debes estar alerta. Es mejor que realices alguna de las actividades que sugerimos.
>Si estás entre 12 y 30. Sufres de estrés cotidiano de la vida diaria y no tienes por qué preocuparte. Pero tampoco te harán daño las terapias que te aconsejamos.

Preguntas.

¿Te angustia pensar en el parto?
¿Tienes miedo de que tu hjo sufra alguna marformación?

¿Te preocupa no saber cuidarlo?
¿No sabes todavía como te vas a organizar cuando nazca y vuevas a trabajar?
¿Te sientes agusto en tu casa?
¿Te sientes realizada en tu trabajo?
¿Sufres mucha presión en el trabajo?
¿Existen riesgos profesionales en el trabajo qe haces?
¿Tienes la impresión de administrar bien tú tiempo?
¿Has tenido últimamente algún problema con tu paraja?
¿Has tenido últimamente algún problema en el trabajo?
¿Has tenido últimamente algún problema familiar?

¿Se puede aprender a canalizar los problemas y miedos?

Éste es uno de los puntos clave. Seguro que no puedes evitar que aparezcan los problemas y los miedos, pero si aprender una nueva forma de afrontarlos.
>Evalua el factor que origína tu estrés. Salvo si es algo repentino, intenta ver los antecedentes para comprenderlo.
>Intenta hablar con alguna persona de confianza para que te ayude a canalizarlo.
>Fíjate objetivos razonables que sean posibles de cumplir. Evita presiones suplementarias, como adelantarte a los acontecimientos del futuro (¿Cómo será el parto?, ¿será buen estudiante mi hijo?).
>Organízate para cumplir los objetivos, dándote suficiente tiempo para cumplirlos y establece estrategias simples.
>Intenta aprender alguna lección de un eventual fracaso o frustación.
>Confia en ti misma y en que es posible (piensa que las mujeres llevais pariendo y criando hijos desde hace millones de años). Este pensamiento te ayudará a afrontar las situaciones difíciles.
>Tómate las cosas con calma, date tiempo y evita actuar en las urgencias. E factor tiempo es esencial en la gestión del estrés. Mal curado, puede ser el origen de una ansiedad suplementaria.
>Prefiere las actividades de recuperación para evacuar en lo posible tu estrés, haciendo yoga, dedicándole unos momentos al día a tu clase de relajación, meditación, etc.

¿Puedo elegir mi terapia?

Yoga y meditación.

La meditación es una técnica de relajación, concentración, visualización y respiración. El yoga es una disciplina ancestral oriental que, a través de unas posturas y unos ejercicios de respiración, libera el cuerpo y la mente de todo tipo de estrés.

¿Para que sirve?

Dedicarle unos minutos al día a la meditación aumenta la activiad de la zona del cerebro correspondiente a las emociones positivas y disminuye la actividad de la zona asociada al estrés. El yoga ayuda a meditar y a promover la armonía mental, física y espiritual, y también ayuda a no perder la flexibilidad durante el embarazo y a tonificar suavemente los músculos (elimina el estrés orgánico).

¿Cómo se hace?

Para meditar hay que sentarse o recostarse en un sitio tranquilo, en silencio o con una música instrumental lenta de fondo, y mantener la mente en blanco por unos minutos respirando profunda y pausadamente los primeros minutos. Luego se puede visualizar el embarazo, el bebé, la familia y pensar en cosas positivas, y de vez en cuando volver a poner la mente en blanco hasta lograr un estado de relax. Si no sabes llegar a esta condición por ti misma, apúntate a clases de yoga y aprenderás varias técnicas de meditación. Una pose de yoga ideal para embarazadas es entarse en el suelo sobre una base acolchada como lo hacen los bidustas: es palda recta, rodillas flexionadas y abiertas, talones juntos o cruzados y manos relajadas apoyadas en las rodillas.

Masaje.

Es una de las técnicas antiestrés por excelencia. Las diferentes técnicas de masaje hacen de esta manipulación terapéutica una herramienta inefable de relax, por tanto a nivel físico como mental y emocional.

¿Para qué sirve?

La sensación de sentirse tocada y acariciada es deliciosa e incomparable. La razón es la producción de oxitocina, la hormona del placer y de endorfinas, opiaceos naturales antidolor, euforizantes y sedantes.

¿Cómo se hace?

Si el que te da el masaje es tu pareja, el efecto se multiplica. Si puedes acudir una vez a la semana a un especialista profesional, perfecto, pero deja que tu pareja se sienta partícipe de tu cuerpo, dándole la oportunidad de hacerte un masaje cada tarde. Ponte música relajante, túmbate en el suelo de lado sobre una manta y deja que te masajee la espalda con simple aceite de almendras dulces. Más adelante hacia el final del embarazo te resultará más cómodo hacerlo sentada en una silla, apoyando la cabeza en

el respaldo. El masaje, aparte de relajar también ayuda a crear vínculos con el bebé. Y si además el padre le ayuda, es mucho mejor.
Psicoterapia.
A través de métodos de comunicación con el terapeuta, permite interpretar la razón de miedos, tabús, emociones repetitivas…
¿Para qué sirve?
El terapeuta te ayudará a cambiar ciertos mecanismos de pensamiento como la percepción del tiempo o de ti misma. Podrá ayudarte también a cambiar ciertos comportamientos como la somatización, la huida, la anticipación, con ejercicios concretos a realizar en situaciones reales. De esta forma recuperarás la confianza en ti misma y aprenderás a no hacer una bola de nieve de cada miedo y problema.
¿Cómo se hace?
En sesiones individuales, de pareja o familiares, el terapeuta empieza por analizar los síntomas, después las situaciones estresantes, y las emociones resentidas, ayudando a interpretarlas, aceptarlas y resolverlas.
Acupuntura.
Es una técnica de la medicina tradicional china que consiste en reequilibrar la energía que circula por diferentes meridianos de nuestro cuerpo a través de agujas, estériles, desechables y de un solo uso, que se aplican sobre unos puntos determinados para corregir problemas de falta o atacascos energéticos.
¿Para qué sirve?
Algunas sesiones de acupuntura pueden ser muy útiles para ayudar a la futura mamá a relajarse. El tratamiento variará si estas vacia de energía o en plenitud de energía.Cinco sesiones pueden ser suficientes.
¿Cómo se hace?
Si te dan miedo las agujas, prueba estos puntos que puedes estimular tú misma cuando te sientas muy agustiada y estresada:
>Vesícula biliar (63). Masajea con los dedos índices un punto que se encuentra en la parte lateral de ambos pies en un huequecito que hay antes de llegar al talón.
>Riñón (1). Presiona y masajea un punto en el que los dedos se hunden en la línea media de la planta del pie cerca de los deos.
>Corazón (9). Presiona con la uña del dedo gordo la parte interna de la raíz de las uñas de los dedos miñiques de las manos.
>Pericardio o Maestro corazón (9). Presiona con la uña del dedo gordo en el centro de la parte superior de la yema de los dedos corazón de la mano.
Es recomendable estimular exclusivamente estos puntos, ya que hay otros que favorecen el parto (la dilatación).

Respiración consciente.

La respiración es automática pero se perturba frecuentemente con nuestras emociones como consecuencia de un mal funcionamiento del diafragma, el músculo de la respiración, que provoca una disminución de la capacidad respiratoria y, por tanto, de la oxigenación.

¿Para qué sirve?

Controlada por el sistema nervioso, la respiración tiene el objetivo de oxigenar bien la sangre para que haga llegar el oxígeno a los músculos y órganos vitales, y eliminar el gas carbónico. La respiración hace trabajar el diafragma y favorece un masaje natural de los órganos.

¿Cómo se hace?

Una buena inspiración se realiza por la nariz y no por la boca. Con un poco de entrenamiento se puede modificar la frecuencia y amplitud de la respiración, mejorar su calidad y normalizar su ritmo.

>Si tienes alguna tensión, afloja las prendas de ropa que te aprieten y fuerza un bostezo, ya que esto provoca un reaprovisionamiento de aire.

>Piensa en respirar correctamente muchas veces al día (sentada, de pie, andando), es decir de forma voluntaria y consciente, amplia y profunda.

>Optar por la respiración abdominal por sus virtudes relajantes. El apredizaje se hace, tumbado sobre la espalada, poniendo una mano sobre el vientre y la otra sobre el pecho, para sentir los efectos.

>Inspira profundamente el aire por la nariz, hinchando el vientre y evitando elevar el tórax.

>Después espira a fondo por la boca metiendo el vientre para vaciar los pulmones, siempre sin mover el tórax.

Practica un mínimo de dos veces al día.

Relajación.

La relajación muscular consiste en percibir primero el estado de tensión de los músculos para luego distenderlos y sentirlos blandos y sin tensión alguna.

¿Para qué sirve?

Es ideal para liberar todas las tensiones del cuerpo, recuperar la energía y controlar las emociones.

¿Cómo se hace?

>Elige un lugar tranquilo, a poder ser con poca luz. Aíslate del ruido e intenta no ser interrumpida.

>Túmbate boca arriba y cierra los ojos. Según el método jacobson, escoge una parte de tu cuerpo brazos, hombros, piernas, etc.), y concéntrate sobre sus músculos.

>Inspira contrayendo, por ejemplo, todos los músculos del brazo.

>Bloquea tu respiración el mayor tiempo posible.
>Espira relajando los músculos.
>Repite el ejercicio en el otro lado (el brazo opuesto) y luego pasa al grupo muscular siguiente. Lo ideal es alternar la tensión y el relajamiento muscular de todos los músculos del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.
Se pueda hacer algunos minutos, muchas veces al día, o en sesiones más largas de 10 a 30 minutos. Si lo deseas también lo puedes hacer en posición sentada.
Risoterapia.
Es un método que utiliza la risa como terapia. Se puede hacer tanto en casa como en talleres guiados por un risoterapeuta.
¿Para qué sirve?
>Una mejor oxigenación de la sangre. Los pulmones están mejor ventilados.
> Una relajación muscular gracias a unas gimnasias suave descontractante de los músculos de la cara, así como la del tórax, abdominales, espalda y muslos.
>Un beneficio sobre la función cardiaca, lo que engendra una ralentización del corazón y una disminución de la tensión arterial y del ritmo cardiaco.
>Una acción antidolor, antiestrés, gracias a la liberación de una morfina natural fabricada por el organismo, la endomorfina.
¿Cómo se hace?
Durante todo el embarazo intenta reir lo más posible. Muchos estudio han demostrado que visionar un film cómico provoca una bajada de las tasas de hormonas del estrés y un aumento de las endorfinas y de la hormona del crecimiento.
Musicoterapia.
Con sonidos, expresión corporal y técnicas musicales se tratan afecciones afectivas, fisicas y mentales, entre ellas el estrés.
¿Para qué sirve?
Con la musicoterapia uno aprende a liberar la energía contenida en el cuerpo y la mente, así como a canalizar la tensión de manera más creativa y saludable. En vez de caer en preocupaciones, con esta terapia uno descubre “ocupaciones” artísticas: escuchar música, bailar, interpretar sonidos con el cuerpo, hasta aprender a tocar un instrumento, o el menos crear un sonido acoplándose al grupo con sonidos simples.
¿Cómo se hace?
Lo ideal es asistir a talleres de musicoterapia en grupo ya que, a falta de ideas para empezar una rutina antiestrés a través de la música, el especialista nos puede ofrecer una amplia gama de ejercicios. Poco a poco,

llenar la casa de música durante el embarazo será fácil, pero sobre todo beneficiará en la manera en que te puedas mimetizar con esos sonidos y lograr que tu bebé sienta la tranquilidad que te otorga la música.
Kinesiología Holística.
Es una terapia que interroga al cuerpo a través de un test muscular para detectar la verdadera causa de la afección en cuestión, en este caso el estrés. De esta manera se puede tratar directamente la raíz que lo provoca, en vez de simplemente aplacar los síntomas superficiales.
¿Para qué sirve?
El Kinesiólogo puede detectar si el origen del estrés es de carácter físico, químico o emocional, por tanto será más fácil dar una solución integral. Esta es una terapia ideal para descartar falsas razones que atribuimos al estrés, ya que muchas veces le echamos la culpa a personas (al marido, al Bebé, a algunos familiares…), a ciertas situaciones o a la falta de algo material, cuando en realidad puede tratarse del déficit de un nutriente o algo tan simple como un buen descanso.
¿Cómo se hace?
En la consulta debes recostarte en la camilla boca arriba. El terapeuta te coge de las muñecas por detrás, de manera que quedas con los brazos estirados sobre la cabeza. A través de la técnica muscular de testaje te hará preguntas con mudras de carácter emocional, o te pondrá elementos en el centro del ombligo para ver como reaccionan los músculos de tu cuerpo. Además de dar con el centro que origina el estrés, con la misma técnica se testan las terapias complementarias que pueden dar una solución: homeopatía, aromaterapia, fitoterapia, flores de Bach, oligoterapia, vitaminas, minerales, tratamiento estructural, acupuntura, tratamiento emocional, etc.
Reiki.
Es una técnica energética que actúa sobre las emociones. El practicante de reiki no hace otra cosa que pasar su energía a otra persona a través de las manos. Las pone en ciertos puntos de tu cuerpo y las mantiene allí unos tres minutos. La energía transmitida puede estimular o restablecer el buen funcionamiento de los órganos y los chakras. En muchos centros de estética ya se utiliza esta técnica para eliminar el estrés y recargarse.
¿Para qué sirve?
Practicar cino o diex minutos, mañana y tarde, de autoreki te ayudará a eliminar el estrés y desbloquear emociones.
¿Cómo se hace?
Mantete tres minutos en cada posición.
>Apoya las palmas de tus manos sobre la cima de tu cráneo.

>Después sobre los ojos.
>Pon una mano sobre la garganta y la otra encima del pecho, justo en el centro.
>Pon la mano derecha en el ombligo y la izquierda debajo del vientre (en el medio).
Aromaterapia.
Se basa en la utilización de los aceites esenciales de las plantas con fines curativos.
¿Para qué sirve?
Ciertos aceites esenciales, difundidos con la ayuda de un vaporizador, o puestos sobre la ropa, pueden actuar contra el estrés y calmar las emociones estimulando las vías olfativas del cerebro.
¿Cómo se hace?
En el embarazo sólo se debe utilizar los aceites esenciales por vía externa, en el vaporizador o diluidos en aceite de almendras dulces aplicados sobre la piel con un ligero masaje.
¿Cuáles?
El aceite esencial de lavanda puede ser beneficioso contra la ansiedad o la depresión ligera. Pon un poco de aceite de almendras dulce en la palma de tu mano, añádele dos gotas de aceite esencial de lavanda y hazte un masaje con esta mezcla en la zona del plexo solar (sobre el esternón, en medio de los dos pechos). Para el descanso nocturno, mejor con una gota de aceite esencial de lavanda en tu almohada.
Incluso aplicados externamente sobre la piel, durante el embarazo se debe evitar el uso de los siguientes aceites esenciales: rosa, camomila, salvia, canela, jazmín, mirto, jengibre, menta, romero, angélica y tuya, ya que pueden resultar malos para el feto o irritantes para la piel.
Aprovechar el estrés de forma creativa y constructiva depende de factores externos y del carácter de cada uno. Inténtalo.

¿La Espina Bífida es algo que les preocupa a todos los padres?

La espina bífida es una marformación congénita del tubo neural que consiste en que uno o varios arcor vertebrales no han fusionado correctamente, de manera que la médula espinal queda en ese lugar sin protección ósea y sale al exterior el contenido del tubo neural.
Sus secuelas más graves se centran en una pérdida de sensibilidad por debajo de la lesión, de tal forma que algunos niños no pueden andar; debilidad muscular, hasta llegar a la parálisis completa; incontenecia

urinaria y fecal; hidrocefalia; tendencia a la obesidad; pubertad precoz en las niñas; testículos mal descendidos en los varones y prolaso rectal.

Hoy se sabe que tres de cada cuatro maformaciones de este tipo se podrían haber evitado con un aporte correcto de ácido fólico (vitamina B_9) antes del embarazo y durante los tres primeros meses del mismo. El ácido fólico se halla especialmente en los vegetales de hoja verde oscura (espinacas, berros, brécol) y alimentos como las legumbres, las almendras y nueces, las pipas de girasol, la naranja y especialmente en la levadura de cerveza. La cantidad diaria recomendada llega hasta los 0,4 miligramos, cantidad que al menos deben tomar las mujeres embarazadas. Puede llegarse a esta cantidad con una taza y media de espinacas o con una ensalada de berros, o con 6 comprimidos al día de levadura de cerveza.

Todo ello nos hace ver, que es importante que la mujer que quiere ser madre, tenga que prepararse unos meses antes para engendrar con toda garantía para su bebé.

Hoy día cuando está siendo muy frecuente que nazcan niños con espina bífida, hay que estar alertas y prepararse más que nunca para que esto no suceda, ya he dicho que muchos de los niños que nacen con esta enfermedad podrían haberse evitado y ello no sólo lo digo yo, sino que es algo que se demuestra científicamente por los muchos estudios que se hacen al respecto ya que los profesionales en cierto modo estamos alarmados por tantos niños como nacen con este problema.

LOS BAÑOS A UN BEBÉ, ES UN PLACER

¿Qué son los baños para los niños?

Más que un simple hábito de higiene, el baño es un momento previlegiado para roforzar la relación afectiva con vuestro bebé. Relajaros y disfrutarlo a tope.

El baño es necesario para la salud y el bienestar de vuestro bebé, pero no limitarse a un hábito de higiene. El baño os ofrece una oportunidad fantástica para relajaros, divertiros y transmitir cariño y confianza a vuestro hijo. Os ayudamos a convertir este instante en uno de los más gratificantes del día.

El momento perfecto.

Lo más habitual es bañarlo a última hora de la tarde porque, normalmente, le relaja y le induce al sueño. Pero podeis hacerlo a la hora del día que os vaya mejor o que le beneficie más a él. Hay bebés a los que no les gusta nada el agua y, en vez de relajarles, les desvela; y a los más tranquilotes,

un baño por la mañana también les sienta de maravilla para estimularles. Lo que es conveniente es que elijáis un momento en que no esté rendido de sueño, ni hambriento ¡y nunca juto después de las tomas!
Lo importante es que intentéis adaptaros al ritmo de vuestro bebé. No tiene sentido que le desperteis para bañarle si duerme plácidamente o si está llorando de hambre desconsoladamente. Eso sí, poco a poco, procurar ir estableciendo una regularidad.
Al bebé la rutina le transmite seguridad.

¿Qué necesitamos para el baño?

Una bañera peglable. Tiene la altura ideal para manejar al bebé fácilmente y suele incorporar un cambiador. Más adelante podéis sustituirla por un adaptador acoplado a la bañera, si os es más cómodo.
Productos especiales para el bebé. Están formulados para respetar el equilibrio natural de su piel. Debéis usar muy poca cantidad. Los primeros meses es mejor que echéis la colonia sobre la ropita que sobre su piel.
Un termómetro de baño. Os irá bien al principio para comprobar que la temperatura del agua es la adecuada (unos 37º). Pero no debéis obsesionaros. De no tener termómetro podéis aseguraros si metéis el codo o la parte interna de la muñeca y no sentís ni frío ni calor.
Una esponja natural. Cambiarla periódicamente para evitar hongos o bacterias, y siempre que veas una mancha oscura.
Toalla de algodón. Debe ser de tacto suave pero muy absorbente, adecuada a su tamaño y sólo para uso exclusivo. Un albornoz le puede ir muy bien.

¿Qué importancia tienen los mimos del padre?

En el caso de que el papá no tenga tiempo para estar varias horas del día con su bebé, la hora del baño puede ser un momento mágico para que él y su bebé se encuentren, se reconozcan y disfruten de unos instantes de intimidad, complicidad y diversión; luego estoy recomendando en estos casos que sea el padre quien a la hora que pueda bañe al bebé y si se quiere con la madre conjuntamente. Pero si por cualquier motivo no puede hacerlo. ¿Qué tal si aprovecha el fin de semana para sumergirse con su bebé en la bañera? Serán momentos inolvidables.

¿Denos algunas pistas para el baño?

Los restos de jabón irritan su piel. Para aclarar su cabello escurre la esponja sobre su cabeza, sin mojarle la cara, hasta que se vaya acostumbrando.
Como sostenerle. Pasa tu brazo por detrás de su nuca y sujétale con la mano por la axila, suavemente, pero con firmeza. Te quedará la otra libre para bañarle.
El agua estimula sus sentidos y le predispone al juego. Seguro que lo pasará pipa entre el cua-cua de sus patitos.
Domina la situación. Ante todo debes transmitirle seguridad.
Introdúcelo en el agua poco a poco, delicadamente pero con firmeza, y sácalo de la misma forma, sujetándole por las axilas.
Punto y final. Evita los baños muy largos, le maceran la piel y el agua se enfría demasiado. Al sacarlo, envuélvelo rápidamente en su toalla y, ¿qué tal si le arrullas un instante antes de un buen masaje en el cambiador?
¿Qué temperaturas?
>El ambiente ideal, debes estar la habitación más bien cálida (22º-25º), sin corrientes de aire. La temperatura del agua más idónea esde unos 37º, más o menos como la del cuerpo, pero en verano puede ser más fresquita.
>El turbo… ¡fuera! Si estáis ocupados es preferible que no le bañéis a que lo ha gáis a todo tren.
La prisa le genera inseguridad en el agua. Y un bebé apenas se ensucia; no necesita un baño diario. Basta con que ese día le lavéis bien su culito, el cuello y las axilas.
Todo a mano. Asergurarnos bien de tenerlo todo al alcance: toalla, ropa, pañales, productos de higiene. No podéis dejar a vuestro bebé ni un instante solo. Puede ahogarse en apenas dos dedos de agua.

¿Cuáles son los cuidados a partir de 4 a 6 meses?

Especialmente hay que tener cuidado que los niños no cojan hongos, este tipo de infecciones son bastantes comunes en los bebés. Aunque la mayoría sólo provoca una irritación leve, la prevención nunca está de más.
Lo hongos viven en la capa superficial de la piel de las zonas húmedas de su cuerpo (en la boca, entre los dedos de los pies, la ingle, en la zona del pañal…), por lo que la mejor arma para evitarlos es la higiene diaria (para eliminar las células muertas) y un secado completo (para evitar la humedad).
Las infecciones más comunes entre los bebés de esta edad son:
>Muget ¿Qué es? Es una infección producida por el sobrecrecimiento de hongos (candidas albicans) dentro de la boca del bebé.

Produce placas blancas parecidas a restos de leche que se adhieren fuertemente a la mucosa del interior de la boca.
¿Cómo se contrae? Es un hongo común que se difunde con relativa facilidad a través de la piel. También puede aparecer si en el parto tuviste una infección vaginal.
¿Cómo se cura? El tratamiento consiste en mojar la zona afectada con una gasa estéril bien impregnada en la solución que el pediatra prescriba.
>Dermatitis del pañal ¿Qué es? Es una sobre infección por hongos procedentes de las deposiciones, que se manifiestan en forma de lesiones enrojecidas diseminadas en toda el área genito-anal.
¿Cómo se contrae? Está causada por la combinación de restos ricos en aminoácidos (resultado de parte de las proteínas que ingiere), la humedad excesiva y una piel susceptible a la irritación.
¿Cómo se cura? Probablemente el pediatra recomendará una crema antifúgica y, eventualmente, completar el tratamiento con un medicamento oral.
>Tiña de los pies ¿Qué es? Es una infección de la piel causada por un tipo de hongos llamados dematofitos. Se la relaciona con la humedad de los pies y el uso de calzado.
¿Cómo se contrae? Por contacto de los pies con un suelo infectado o con algún animal portador del hongo.
¿Cómo se cura? En la mayoría de las ocasiones es suficiente con un tratamiento tópico, aunque se debe ir con cuidado porque algunas preparaciones antihongos pueden dañar su piel.

¿Cómo se puede prevenir su aparición?

Secando bien su piel hasta llegar al fondo de los pliegues, calzándolo con zapatosque transpiren y poniéndole calcetines adecuados a la temperatura exterior, cambiandole frecuentemente el pañal, utilizando por sistema cremas protectoras y evitando dietas demasiado ricas en proteínas.
¿El muguet se contagia por los pezones?
Sí, motivo por el cual las madres que dan e pecho a sus bebés deben mantener una higiene adecuada de sus pezones, sin obsesionarse por la limpieza. A menudo, la infección reside también en las tetinas que no han sido correctamente esterilizadas.
Si la aparición de hongos en la boca se suma a la irritación en el ano es posible que la infección se haya extendido por el aparato gastrointestinal.
Atentas las madres a las pistas:

Si localizamos en la boca placas blancas en el interior de las mejillas, paladar y lengua.
Si localizamos en la zona del pañal enrojecimiento, erupción, descamación, picor.
Si localizamos en los pliegues de los dedos piel con lesiones enrojecidas y fisuras de color rojo con tendencia a extenderse por los dedos.
Todas estas manifestaciones y síntomas, son un síntoma claro de que existe la infección; en estos casos debe ser el médico especialista quien determine el tipo de infección y su tratamiento.
En casa los padres deben estar atentos a lo que pedimos que se observe y de inmediato hacerle la higiene adecuada en cada caso para que no progrese más la infección, pero desde luego, debe ser atendida por el médico especialista.
Tampoco queremos alarmar, no es necesario estar constantemente obsesionados con la superlimpieza e higiene, pero sí, estar atentos y tener suficientemente cuidado para que todo esté limpio como para no tener que lamentarnos después.
Hoy día con el sistema de pañal que tenemos en el mercado de usar y tirar, y con los cuidados que los padres ya saben que deben tener en la higiene de sus bebés, es difícil contraer infecciones, pero a veces por causas incluso agenas a los cuidados, surgen y hay que tratarlos y curarlos.

DAR EL PECHO Y TRABAJAR

¿Se puede dar el pecho y trabajar a la vez?

Compaginar el pecho con la vuelta a la actividad laboral puede ser más fácil de lo que te imaginas. Así, tu hijo seguirá teniendo el mejor alimento posible.
Cada vez más las mamás optan por extraerse leche para que su bebé pueda seguir alimentándose de su pecho… aunque ellas ya no puedan estar con él tanto tiempo. Es lógico, a las conocidas ventajas de la lactancia materna se añade que en el mercado existen varios equipos de extracción entre los que poder escoger el que más se adapta a los propios gustos y necesidades. La experiencia de otras mamás suele ser reveladora: ¡es sólo cuestión de práctica!
El primer día.
Empieza a extrerte la leche una o dos semanas antes de reincorporarte al trabajo. No esperes al último momento hacerlo con tiempo garantiza la calma necesaria para entrenarse sin presión. Puedes elegir un sacaleches

eléctrico, el preferido por muchas madres por su rapidez, pero la elección final siempre dependerá de ti. Los hay de palanca o cilindro, incluso puedes extraértela manualmente. En éste caso necesitarás que alguien te enseñe cómo hacerlo. Los fans de este método afirman que da una mayor autonomía y libera de la carga de llevar el aparato de extracción arriba y abajo.

No hay que aplastar, estirar ni frotar el pecho. Aunque cada medre termina haciendo con sus estilo particular, se suele recomendar colocar el pulgar por encima y los otros dedos por debajo. La zona que se debe apretar está a unos tres centímetros de la base del pezón, lo que no siempre coincide con el borde de la areola. Se debe apretar hacia a pared torácica y después comprimir el pecho entre los dedos. Sin dejar de comprimir, se separa la mano de la pared torácica y se hace un movimiento de "ordeño" hacia el pezón.

En cualquier caso, no olvides que cuando estés con tu bebé tienes que seguir amamantándole a demanda porque su boca es un estímulo mucho más poderoso que cualquier sacaleches que utilices.

¿Nos da algún truco para que todo vaya mejor?

>Puedes mezclarla. Si la cantidad de leche que te extraes por la mañana no es suficiente para completar una toma, puedes mezclarla con la que te extraigasen otro momento del día. Lo único importante es que las dos estén a la misma temperatura.

>Estimula el pecho. Los masajes previos te ayudarán, así como extraerla en lugar tranquilo o tener una foto o un objeto del bebé cerca.

>Aproveha el permiso de lactancia. Si puedes, es cápate durante el día para dar el pecho a tu bebé o procura qe te lo acerquen al trabajo. Estimulará la producción al no estar tantas horas sin tomarlo y, además, podrás compartir un momento con él.

>No te obsesiones con su color ni su olor. La primera leche es de un tono azulado, algunos envases muestran la capa grasa encima, puede que huela a algo que has comido… No le des más importancia.

> Caliéntala por etapas. Si no estás segura de cuánto va a tomar, caliento primero unos 50 cc y si se los termina, prepárale el resto. Es mejor hacerlo así que tirarla.

Sea cual sea el sacaleches que escojas, es muy importante que lo laves bien tras cada uso y que lo enjuagues con abundante agua caliente.

>Cuida el transporte. La leche se conserva bien, sin necesidad de refrigerarse, entre seis y ocho horas. De todos modos, lo más importante es

que no sufra cambios de temperatura desde que la extraes hasta que la almacenas.
Si la transportas a temperatura ambiente no se estropeará, aunque si en el trabajo la has guardado en una nevera, será mejor que te la lleves a casa en una nevera portatátil para que la cadena del frío se mantenga.
>Guárdala en cuanto puedas.Como no sabes que cantidad de leche va a tomar tu hijo en cada toma, lo más práctico será que la guardes en recipientes pequeños (50-100cc). En unos días sabrás la medida de tu hijo.
Guárdala en frigorífico o congélala si no la va a tomar antes de tres días. En este caso, escribe la fecha en los envases para ir consumiendo siempre la leche más antigua.
En cuanto a los recipientes, tienes varias opciones. Pudes usar envases especificamente para este fin. Suelen ser recipientes de plástico o cristal de boca grande para facilitar las operaciones de llenar, vaciar y limpiar, aunque también hay bolsas. Si compras envases en la farmacia pide que sean para uso alimentario. Si no lo son, enjuágalos bien antes. De todos modos, nunca llenes por completo porque al congelarse la leche ocupa más espacio y el envase puede reventar.
>En su punto. Ésta es la parte que no va a depender rectamente de ti, así que la vas a tener que explicar bien a quien alimente a tu hijo en tu ausencia. Siempre que sea posible, que le ofrezcan la leche fresca. Si se trata de leche congelada, dejad que se descongele en el refrigerador. La mejor manera de prepararla es bajo un grifo de agua caliente o introducir el envase en un recipiente con agua previamente calentada, es decir, fuera del fuego. Antes de ofrecérsela, es importante removerla bien para unificar la temperatura y evitar que tu bebé pueda quemarse.

¿Lo que no se termine debe tirarse?

Como he explicado antes, la leche no congelada se mantiene a temperatura ambiente entre seis y ocho horas. Además, va eliminando el número de bacterias que contiene: es un órgano vivo. No sabemos lo que pasa con la leche una vez congelada, pero siempre será mejor calcular la que se va a usar y utilizando el sentido común, tira la que no se usa en un tiempo prudencial.

¿Cuánto tiempo debería pasar entre dos extraciones?

La glándula mamaria es como el cuerno de la abundacia: cuanto más se vacía, más produce. Se podría extraer leche continuamente… pero eso

sería muy duro y poco práctico, aunque si lo que se intenta es producir más leche, extraerla cada hora podría ser útil. Serán vuestras necesidades las que determien el mejor horario.

En esto como en otras muchas cosas, cada madre debe adaztar sus extraciones y su toma a su bebé a sus necesidades y formas; no olvidemos que no somos todos iguales y por lo mismo tampoco son las necesidades para todos iguales.

Existen bebés que necesitan comer mucho y más amenudo y otros que parace que no lo necesitan nunca, pero de todas formas las madres de unos y otros, deben hacer que sus bebés tengan una regularidad a la hora de alimentarse de lo contrario los muy comilones doblarán su peso de nacimiento antes de los seis meses de edad y eso no es bueno, y los otros, no llegaran a coger el peso necesario por eso en este aspecto las madres deben estar muy alertas para ser ellas quien les regule las tomas.

Todos sabemos que se dan unas normas generales para las tomas que pueden ser cada 3-4 horas, pero eso no quita que los niños estén bien alimentados, por la misma razón es la madre quien sabe con perfección las verdaderas necesidades de sus hijos, teniendo en cuenta lo antes expuesto de no sobrepasar el peso ni no llegar al peso de doblar lo que el bebé pesó al nacer a los seis meses de edad.

Los especialistas dicen, que los bebés que no tienen este control sobre el peso, en un futuro no vivirán tanto tiempo y además contraeran patologías.

DESCUBRE TU NUEVO ROL

¿Los padres o las madres son los que deben descubrise así mismos?

Ambos, pero especialmente el padre que por lógica suele pasar menos tiempo con su bebé.

Cuanto más compartas los cuidados básicos del bebé, mejor aprenderás a comprender su llanto, a hacerlo reír, a satisfacer sus necesidades y a estrechar lazos afectivos con él.

Se acabó la época de las supermamás. La evolución natural de la sociedad ha demostrado que la mujer ya no tiene que hacer de madre y padre a la vez, y mucho menos en los primeros meses de vida del bebé. Por el hecho (y previlegio) de que las madres puedan dar de mamar al niño hemos creído, tanto hombres como mujeres, que la relación con ella es mucho más importante que la que tiene con papá el primer año, teoría que hoy a perdida validez al descubrir los beneficios emocionales y físicos que

aporta el padre al bebé a traés de una interacción diaria estrecha, amorosa y terapéutica.

Con un poco de creatividad los padres podemos encontrar muchas formas de compensar los tres grandes previlegios con que nos aventaja la madre respecto a los cuidados del bebé: llevarlo nueve meses en el vientre, vivir el parto y dar el pecho. Los siguientes consejos despertarán la creatividad de los nuevos padres para practicar en los cuidados del bebé… y darán ideas a las madres para motivar a sus parejas.

Con tacto.

El primer y más importante cuidado que un padre le puede dar a su bebé es tocarlo. Muchos estudios han demostrado que el tacto entre padre e hijos tienen un gran poder terapéutico y curativo, y más aún en los primeros meses de vida: el contacto continuo fortalece el sistema inmunitario del niño, un factor determinante para que el resto de su vida goce de buena salud. Las estadisticas lo reflejan: los niños que carecen de afecto físico enferman más.

Antes los hombres rehusaban coger al niño tras nacer con la excusa de su fragilidad. Pero aunque un bebé en cierto modo es frágil, también es fuerte y flexible, y sólo el acto natural y espontáneo de tomarlo en brazos es el mejor maestro para desarrollar esta habilidad. Los padres tenemos diferentes meneras de establecer un código afectivo táctil:

>Bañarle. Y tras lavarle, aprovehar para darle un masaje.

>Cambiarle los pañales. Es un buen momento para acariciarlo y tocarle la barrigita para hacerle reír.

>Tranquilizarle entre nuestros brazos.

>Darle besos en todo momento.

>Dejarlo que duerma a veces sobre nuestro toráx, ya sea mientras estamos en la cama, en una tumbona o en el sofá.

¿Tu hijo te va a permitir mostrar tu lado más tierno y afectuoso?

El papel de nuevo padre tampoco tiene que significar un cambio drástico y heroico que requiera de grandes esfuerzos. Uno de los cuidados más valiosos que podemos ofrecer en la vida del bebé. El estar muchas veces ha sido cuestión de suerte, debate y discursiones debido a las obligaciones laborales del padre, pero ahora los tiempos han cambiado, todo se comparte, la mujer también trabaja y los papás también podemos sacrificar otras actividades para disfrutar en primera fila del espectáculo diario que nos ofrece nuestro bebé.

Un hecho imprescindible en la salud del niño es la lactancia, un milagro diario que no sólo tiene por qué vivirlo la madre, ya que aunque no tomamos parte activa de la alimentación podemos observar el acto para transmitir toda nuestra ternura, energía positiva, amor y emoción familiar.
De vez en cuando podemos regalarle un beso pensando en frases tiernas y fortalecedoras. Pero lo que podemos y debemos hacer, ya sea durante la lactancia, mientras duerme, cuando llora o cuando está despierto y callado, es cantarle. Familiarizarle con nuestra voz es otra forma de nutrir al bebé y darle complemento paternal que fortalece la leche materna. Con estos hábitos simples el bebé percibe desde las primeras semanas de vida las figuras materna y paterna, y sabe que cuenta con ambos para estar protegido, amado, guiado y equilibrado. Éstas son algunas formas para estrechar los lazos a través de la voz:
>Cántale canciones de cuna o tararea melodías que te gusten.
>Recitale poesías u oraciones para elevar el alma.
>Leele cuentos infantiles aunque no los entienda, o cuéntale tu historia o anécdotas que te hayan pasado durante el día.
>Pon música instrumental. La clásica es la más recomendable. Sobre las melodías puedes inventarte letras que personalicen tu relación con tu hijo.
>Háblale como si conversaras con un niño adulto. Por ejemplo, mientras lo cambias los pañales cuéntale cómo te fue en el trabajo o dile algo así como "vamos a dejar que mamá descanse, así que te vas a quedar conmigo para que hablemos de tus abuelos".

El canguro lector.
Otra cosa sencilla que estrecha los lazos con el bebé, y también con la esposa, es velar su sueño mientras lees un libro, no un libro infantil, sino una lectura de tu interés. Pero en vez de leerlo en silencio, hazlo en voz alta. Le acostumbrarás a escuchar una buena lectura, pero tu voz también ejercerá un efecto sedante. Darles a ambos las buenas noche leyendo un poco, también te preparará a ti para tener un buen sueño. Elije el que más te guste, pero no hay nada más reconfortante que terminar el día leyendo un poco de poesía.
Descifra su llanto.
Antes, cuando el bebé lloraba, los hombres se desesperaban y se lo pasaban inmediatamente a la madre para que lo calmara dándole el pecho. Pero hoy eso ya no es bueno ni para la relación de pareja ni para el bebé, que no siempre llora porque tiene hambre.

Hay que aprender a interpretar su llanto para intentar descubrir el motivo, sin desesperación, con mucha paciencia.
Es cierto que al principio puede costar un poco, porque el llanto suele alarmar. Pero a medida que vayas cogiendo experiencia bastará con revisar su pañal, con prepararle un biberón, con ayudarle a eliminar gases, con aliviar su calor o cubrirlo del frío. El llanto es también un código que debe descubrirse, amarse y disfrutarse, ya que es la primera forma de comunicación con los hijos. Y en definitiva, la mayoría de las veces cuando el bebé llora lo que quiere es amor, atención, y para dárselo, papá está tan capacitado mamá.

¿Nos puede dar algunas reglas?

El tacto es de vitar importancia para que los bebés crezcan más amorosos y sanos. Por eso es importante llevar en brazos a los niños a menudo, y más ahora que hay mochilas que lo permiten con comodidad, y usar menos la silla de paseo. Utilizarla para pasear o hacer largos recorridos o cuando tengáis que hacer actividades como compras o recados y no tengáis quien os ayude.
Esta tarea puede ser la forma con la que los papás podemos compensar los sacrificios de la madre durante el embarazo: la mamá carga el bebé nueve meses dentro de ella, y el papá lo carga nueve meses cuando está fuera. Es una ecuación justa y, además, acorde con la fuerza física del hombre, ya que el bebé crece rápidamente durante las primeras semanas. Lógicamente, estos nueve meses de terapia táctil son aproximados y flexibles, ya que no se puede tener a un bebé en brazos los 12 meses enteros antes de que camine. Pero procura mantenerlo cerca de ti, de esta manera sus defensas estarán al 100%.

¿Es bueno reír con el bebé?

Cantar, poner música, hablar y leer al bebé aumenta la fuerza los lazos afectivos que existen entre tu hijo y tú. Utiliza la cara y el cuerpo para dar un plus terapéutico a vuestra convivencia.
>Aprovechando la música o el canto anímate a bailar, hacer caras payasadas para captar la atención de tu bebé. Éste es un hábito bueno y muy recomendable, ya que el bebé aprende a reír a carcajadas en los primeros meses. Por un lado, esta acción forja un carácter alegre para el resto de su vida. Por otro lado, las carcajadas aumentan sus defensas y lo

hacen más resistente al dolor, ya que incrementan los niveles de endorfinas: las hormonas del placer y bienestar.
>Aunque estéis cansados encuentra tiempo para cantar y bailar con tu bebé y hacerlo reír con mil y una caras. Además de ser una terapia para el niño, también lo será para ti y te aportará los mismos beneficios: alegría, buen carácter y un sistema inmune más resistente.

¿Cuándo tenemos dudas, que nos preguntamos?

Cuando se tienen dudas se hace uno preguntas como las que vamos a reseñar:
¿Qué significa ser un padre de la nueva era?
Creo que, en esta nueva era, todo padre tiene tanto derecho como la obligación de cuidar plancenteramente de su pareja y de sus hijos. Y digo placenteramente porque es la menera de convertir esa obligación en alegrías. El cuidar se convierte en disfrutar.
¿Qué pinta el papá durante la lactancia?
Debe ser consciente de que la lactancia materna es el fundamento de la salud física y emocional tanto de la madre como del hijo, y, de nuevo, disfrutar: el espectáculo de un hijo tomando el pecho y mirando a los ojos de su madre es una de las cosas más bonitas y emocionantes de la vida.
¿Cómo puede sentirse cerca del bebé?
Se me ocurre mil maneras: llevandolo en brazos o en una mochila, dormirlo acunándolo, compartir con él la cama, cambiarle los pañales haciendo muecas, cantarle canciones, explicarle el mundo que le rodea, contarle cuentos, acariciarle la cabeza, masajearle las piernas, besarle blandito, soplarle ligeramente.

NO QUIERE GATEAR

¿Por qué hay que gatear?

Los bebés desplazándose mejoran su visión: porque le ayuda a distinguir entre cerca y lejos, y a tener mejor visión binocular, tridimensional, convergente y periférica de su entorno. Todo ello le ayudará a enfocar mejor las cosas, a calibrar los volúmenes, a calcular distancias, etc.
Coordinación: porque el gateo favorece la interrelación hemisférica del cerebro debido a la coordinación de movimientos contralaterales que requiere (mano derecha-pie izquierdo y viceversa). Esta sin cronización oculo-manual le resultará muy útil cuando empiece a leer y escribir.

Equilibrio: porque la estabilidad y la coordinación que se adquiere al gatear favorece la estabilidad, por lo que cuando empiece a caminar se caerá menos.
Fuerza: porque fortalece y desarrolla su estructura ósea a nivel de hombros, codos, muñecas, rodillas y tobillos. Por esta razón sus articulaciones serán más flexibles y le costará menor ponerse en pie para caminar.
Leguaje: porque el esfuerzo que requiere el gateo incrementa su capacidad respiratoria y oxigena el cerebro. Así le resultará más sencillo empezar a balbucear y a hablar.

¿Si el bebé no muestra interés, qué sucede?

No sucede nada sólo que es posible que cuando sea adulto le falta la cordinación mental adecuadamente, ya que el gateo, tiene mucho que ver con las dos partes cerebrales y su coordinación.
Lo importante cuando es bebé es que se mueva, sea cual sea su estilo. Eso sí, intenta animarlo con algunos trucos.
Cual es el único animal que de pequeño camina a cuatro patas, de mayor a dos y de anciano a tres. La respuesta como seguramente ya la sabrás es el hombre: primero camina a gatas, luego sobre dos pies y finalmente, se ayuda del bastón. El conocido acertijo viene a cuento porque, efectivamente, el desplazamiento cuadrúpedo (con brazos y piernas) de un ser bipedo (sobre sus pies) es una característica del ser humano. Su primera estrategia del ser humano. Su primera estratergia de locomoción.

¿Cuáles son las opciones?

Antes o después, mucho o poco, la mayoría de los bebés gatean. Es un proceso que forma parate de su desarrollo psicomotor natural, previo a la posición erguida. Otra cosa es que, por el hecho de no proporcionarle las condiciones y la estimulación necesarias para que lo hagan, pasen casi directamente de estar sentados a ponerse en pie con la ayuda de una silla y después a dar sus primeros pasos. De todos modos, algunos bebés no gatean simplemente porque no lo necesitan.
Para saber hay que entrenar.
Caminar sin haber gateado no significa que el bebé vaya a ser menos apto en ningún sentido, pero tampoco debería ser motivo de orgullo o satisfación para sus progenitores. Si se reconocen las ventajas de este

rudimentario método de desplazamiento, más de uno podría los medios necesarios para que, al menos, lo intentara.
De arriba a bajo.
Cada niño va a su ritmo, por lo que no hay que compararlo con otros ni tener prisa en que domine una técnica para la que aún no está preparado. No obstante, estos son los tiempos más o menos generales por lo que te puedes guiar.
5 meses: Todavía no se mantiene sentado sin ayuda. Colócalo boca abajo sobre la cama o una superficie blanda, estírate frente a él y háblale para que comience a levantar la cabeza. Este ejercicio reforzará la musculatura de su cuello, brazos, espalda, básica para el gateo.
7-9 meses: Probablemente hará sus primeras intentonas, al tiempo que aprende a sentarse sin ayuda. Durante dos meses aprenderá que, a cuatro patas, es capaz de balancearse de adelante hacia atrás.
10-12 meses: descubrirá que al empujar sus rodillas contra el suelo obtiene el impulso necesario para empezar a desplazarse. Poco después aprenderá a volver a sentarse desde la posición del gateo e irá perfeccionando como paso previo a caminar.

¿Podemos echarle una mano?

Los especialistas consideran que el gateo es la base del desarrollo de múltiples aspectos, por lo que es importante no saltarse esta etapa. Algunos bebés gatean de forma espontánea con una habilidad pasmosa, mientras que otros, algo más remolones, necesitan una ayudita. Toma nota:
>Entrenalo. Si te colocas echada sobre tu espalda y levantas a tu bebé de modo que quede apoyado un cuarto punto sobre tu pecho (pies y manos), estarás invitándole a que gatee.
>Elije un buen lugar. No todas las superficiales son válidas para gatear. Déjalo libre sobre una base plana, firme y amplia.
>Vístelo cómodo. La ropa no debe ser un impedimiento en sus esfuerzos por avanzar. Puede que con los peleles sus rodillas resbalen. Lo mismo ocurre con los calcetines. Lo ideal es gatear descalzo, pero si lleva zapatos, que sean flexibles y anatómicos para no deformar sus pies. El pañal, especialmente si está muy mojado, también puede ser un estorbo importante.
>Ponle un objetivo. Coloca frente a él, a pocoa distancia pero inalcanzables con sus manos, objetos de colores vivos que llamen su atención y le animen a moverse para atraparlos. Tú misma puedes ser su mejor reclamo si te sitúas frente a él.

>Dale un empujoncito. Si se encuentra en posición de gateo, pero no se decide a avanzar, empuja suavemente con tus manos las plantas de sus pies para que sienta como se desplaza hacia delante.
Lento pero seguro.
>Asegúrate de elegir un lugar libre de obstáculos y peligros. Las plantas o mesas de centro son un estorbo.
>En cuanto empiece a tener autonomía de movimientos, nunca lo dejes sin supervisión.
>Presta atención a aquellos elementos del hogar (enchufes, escaleras, puertas…) que antes no representaban un peligro.
>Retira del suelo cualquier objeto que pueda llevarse a la boca y tragar, así como cualquier sustancia potencialmente tóxica.
Ni más listo ni más guapo.
En todo caso no te alarmes si tu bebé no gatea nunca. Si bien es cierto que gatear es provechoso, eso no significa que al final sea más tonto o menos habilidoso que el que sí lo ha conseguido. De hecho, algunos bebés dominan tan bien este arte que tardan más en ponerse en pie y caminar porque no lo necesitan para llegar a sus objetivos.

¿A pesar de todo siempre existen las dudas?

Aprosimadamente el 30% de los niños normales nuncan gatean. Sin embargo, el problema real existe cuando el bebé permanece siempre estático y no se desplaza mediante nigún otro medio, como por ejemplo reptando. Lo importante es que se desplace, sin importar demasiado la forma en que lo haga.
Pero no olvideis los padres que cada bebé es un mundo. Unos empiezan a gatear antes y otros después y otros nunca lo hacen.

EL NIÑO QUE SE DESPIERTA CADA DOS HORAS

¿Cuándo un niño se despierta tan amenudo es poque tiene un problema orgánico?

Pocas veces son originados por un problema orgánico. En casi todos los casos, la causa más común suelen ser la ansiedad.
Si se despierta a menudo durante la noche, lo primero es descartar que sufra alguna patología del sueño, como por ejemplo apneas (interrupciones de la respiración), errores nocturnos (agitación por disfunciones en la fase

del sueño), sonambulismo, etc. Se supone que hasta los cinco años suele padecer alguno de estos problemas, aunque sea de forma puntual.

Demasiados cambios.

Sin embargo, los frecuentes despertares nocturnos a menudo no se deben a ninguna alteración de este tipo. En casi todos los casos, las causas más comunes suelen ser el nerviosismo y el estrés. No olvides que a esta edad empieza a caminar, a comer sólidos, a controlar sus esfínteres, a querer explorar el entorno… En definitiva, a hacer cosas que le generan bastante intranquilidad.

Pronto pasará.

A partir de los dos años, sin embargo, la mayoría experimenta una mejora del sueño espectacular. La clave de ese cambio radica en la adquisición del lenguaje. No cabe duda que verbalizar sus inquietudes y temores es la mejor manera de aliviar tensiones. A los adultos nos pasa. Poco a poco, irá aceptando de mejor grado tus ausencias, será más paciente, tolerá mejor frustaciones y, por lo tanto, descansará mejor.

No estás sola.

En todo caso, lo que hay que tener claro es que, aunque la sociedad te quiera hacer creer que los bebés normales duermen toda la noche al tercer mes de vida, las investigaciones científicas indican que esto es más bien una excepción que una regla. Si tu bebé se despierta cada dos o tres, piensa que las familias que están pasando por tu situación es mucho mayor de lo que imaginas. Pregunta a tu madre como dormias tú de pequeña: investigando un poco te darás cuenta de lo común de la situación.

Tres consejos prácticos.

En realidad, es muy raro que un bebé acostumbrado a despertarse por la noche, de repente decida dormir ocho horas de un tirón.

Tu bebé quizá necesita dos, tres o cuatro años para que esto suceda. Pero como cada despertar de tu bebé es un nuevo esfuerzo físico y mental para ti, si las cosas no van como sospechabas, simplemente sigue estas tres reglas fundamentales:

>No tengas prisa. Ese es el problema de los padres que sacan prematuramente de su habitación al bebé antes de que duerma de un tirón. El pequeño se despierta a menudo, hay que levantarse para consolarle (porque no vas a dejar que tu hijo sufra sin acudir a saber lo que le pasa) y el cansancio va en aumento. Es por ello que muchos padres suelen retomar la idea de ponerlo en su habitación cuando ya no pueden más.

>Persigue la armonía. Regala a tu hijo días tranquilos y él te regalará noches más apacibles. Un niño que se siente respetado, atendido siempre

en sus necesidades, estimulado convenientemente y no reprochado cada vez que hace algo que no nos gusta duerme mejor.

>Sigue una rutina. No esperes que un bebé varíe sus ritmos de vigilia-sueño según te convenga. Si no respetas sus horarios hece demasiadas siestas o demasiado largas, se va a dormir cada día a una hora distinta o no se acuesta bien alimentado, difícilmente logrará dormir una noche completa.

Por inseguridad, ignorancia o nerviosismo, algunos padres "especialmente primerizos" contagian su propia desconfianza al bebé, que termina durmiendo mal y a destiempo. Él necesita pautas, y lo que no se puede hacer es dejar que duerma todo el día y luego esperar que también lo haga durante la noche.

¿Cómo estará todo bien?

Naturalmente, las condiciones en que se acuestan son también fundamentales para gozar de un sueño mantenido y reparador. Su malestar puede deberse también a incomodidad por calor o frío, molestias de la dentición, picaduras de mosquitos, tener pañales muy mojados, sentirse incómodo en una cuna pequeña, tener hambre, etc. Asegúrate de que ninguno de estos factores perturba su descanso.

Para ayudar a que tu bebé duerma bien, tendrás que obligarte a hacer algunos cambios y seguir un plan de día, y también de noche. Si estás segura de que tu bebé está listo, es tiempo de hacer un compromiso hacia el cambio.

Su descanso es lo primero.

Pero cualquier nueva dinámica requiere un gran esfuerzo, así que si te sientes fatigada, es posible que te resulte más fácil mantener las cosas como están en lugar de probar algo diferente. ¡Incluso algunas madres disfrutan de esos minutos de paz que la noche les ofrece para mecer tiernamente a sus bebés intentando que vuelva a dormirse! No obstante, recuerda que tu hijo necesita descansar durante la noche el tiempo suficiente para crecer sano y feliz.

¿Las niñas duermen mejor que los niños?

Estadísticamente es verdad que hay algunas alteraciones que se dan más en los niños que en las niñas (Apneas, terrores nocturnos…) pero fuera de estos casos no se encuentran diferencias. No obstante hay que matizar la idea de "mejor sueño"porque lo cierto es que los niños suelen moverse

más por la noche, lo cual puede hacer creer a sus padres que duermen peor, cuando en realidad ellos ni se enteran.

¿Es contraproducente dejar que duerma en nuestra cama?

Por esta misma razón podríamos también preguntarnos ¿Es contraproducente que duerma junto a 20 niños de su clase en la guardería? Muchos padres que se empecinan en que sus hijos duerman solo no saben que mientras haga siesta en el colegio va a dormir en compañía de todos sus amigos, codo con codo y, a veces, en la misma colchoneta. No por ello no van a dormir solos nunca más, alcontrario van a acostumbrarse a dormir tanto solos como acompañados. No pasa nada porque un niño duerma en la cama con sus padres. Si eso hace que un problema se soluciones, pues mucho mejor.

Los padre jóvenes deben guiarse por el instinto, y ver la forma mejor para el bebé y para ellos, como es lógico cada uno somos muy diferentes y ello hace que cada cual tengamos nuestros propios gustos desde muy bebés, con lo que nos hace ver claro que a unos les gusta dormir solos a otros en compañía y también a unos con mucha ropa tapandoles y a otros con poca tiene suficiente, todo ellos para los padres nuevos debe servir de aprendizaje y así, además, terminarán conociendo muy profundamente a sus hijos y sabrán en todo momento (de que pie cojean) o lo que es igual conocerán cada movimiento de ese hijo y sabrán porque hace tal o cual cosa.

Es difícil saber ser padres, nadie por mucho que lo hallamos querido hemos tenido la capacidad de tener experiencia por adelantado, la misma se coge a trevés de la lucha diaria con los eventos que nos van presentado los propios bebés, luego niños, después adolescentes y por último adultos, pero los padres aprendemos en cada momento de sus formas y costumbres y nos adaptamos a ellos, así como lógiamente ellos se adaptan a nosotros, eso es lo que se llama construir una familia unida. Por eso hoy cuando es difícil aguantarnos y soportarnos todo se viene abajo y se destruyen las familias.

¡UF QUÉ FRÍO!

¿Qué debo hacer cuando el frío ataca mi piel y se grietea?

Cambiar las cremas en cada estación es absolutamente necesario. ¿Las claves? Qué hidraten, nutran y a la vez protejan por la mañana, y que calmen por la noche. También hay que prestar una atención oparticular almaquillaje.

Cuando el termómetro desciende, para mantener una temperatura constante de 37ºC, el organismo dirige el máximo calor a los órganos vitales, en perjuicio de los periféricos. Los primeros afectados por el descenso de circulación de la sangre- nuestra gran central de calor-son los pies y las manos, y en la cara, las orejas y la nariz y el cutis. Cuanta menos sangre llega a las células, peor es su nivel de nutrición, y si a eso le sumamos la incidencia de los factores externos, las consecuencias para la piel pueden ser desastrosas: irritación, aridez, descamación, grietas, picor, tirantez…Y es que viento seco, el descenso de temperaturas, el calor permanente y los cambios bruscos (del calor al frío, y viceversa) modifican la cantidad y calidad del film hidrolipídico, la barrera natural protectora de la piel. Las pieles más secas y sensibles son las que peor lo llevan, pero una normal también tiene muchos números de volverse irritable cuando se ve sometida a estas duras condiciones climáticas en las épocas de más frío.

¿Qué hacer antes de salir a la calle?

Así, en innvierno, antes de afrontar una jornada al aire libre y bajo condiciones metereológicas rigurosas, es importante intensificar la defensa de la piel con cremas nutritivas y a la vez protectoras de la barrera cutánea. No tengas ninguna duda en utilizar de día una tan buena como la de caroteno. Este principio activo extraído de las zanahorias es su principal ingrediente y el que proporciona a la crema su color anaranjado característico. Se trata de una crema muy nutritiva, con un efecto protectorcontra las agresiones ambientales. A la hora de adquirirla, prefiere las de tipo Open Air porque, además, suelen ir enriquecidas con vitaminas que fortalecen la piel y llevan filtros ultravioletas A+B. Otra opción, o para ir alternando, son las cremas hidratantes específicas para pieles sensibles.

¿Cuál debe ser el maquillaje protector?

Además de la crema base, una ayuda ulterior para proporcionar a la piel una protección duradera es el uso de maquillaje que provea de hidratación extra. En este apartado, te recomiendo la base de maquillaje de la marca Locherber (de venta en los herbolarios), que ofrece un brillante rendimiento debido a su doble acción tratamiento + protección.Es fluida, oil-free, y contiene filtros solares que ayudan al cutis a defenderse de la acción de los rayos del sol y del frío. Su principio activo superhidratante es el irwinol (extracto de mango silvestre), que permite que la piel

permanezca hidratada y protegida. También existen coloretes con irwinol, así como pintalabios en variadas y bonitas tonalidades que garantizan un color absoluto para todo el día gracias a su consistencia rica ycremosa, y a sus cualidades reparadoras y nutritivas de los labios.
Para las que no utilizan pintalabios, el uso de un stick hidratante y protector, como los de cera de abeja, própolis y aceites naturales (coco, onagra, oliva, etc.), es absolutamente indispensable para proteger los labios del frío y evitar las grietas y descamaciones alrededor de la boca.
Por la noche.
Si el día ha sido frío de verdad, al llegar a casa la piel te estará pidiendo a gritos una crema calmante. La de azuleno es una estupenda opción. El azuleno es un principio activo que se extrae de la manzanilla, y que otorga el color azulado a la crema, y es capaz de aliviar las reacciones típicas de hipersensibilidad al viento y al frío, como el enrojecimiento, la hinchazón o el picor, debido a su gran efecto calmante.
Pero antes de reparar tu cutis debes limpiarlo bien. En esta época es indispensable que evites los jabones y los tónicos con alcohol. Ambos productos disuelven la grasa de la piel y la alejan de la superficie cutánea, debilitando por tanto su protección. En su lugar prefiere las leches desmaquilladoras y los tónicos sin alcohol a base de germen de trigo.
Además, procura que el agua con la que te aclares no esté demasiado caliente ni fría. Lo ideal es que esté templada.
En la montaña.
Las aficionadas a los deportes de invierno nunca deben pasar por alto la aplicación de un fotoprotector de índice elevado sobre la crema de día. La piel del cutis está sometida a la acción combinada del frío intenso y las radiaciones solares, que en cotas más altas son más directas. Utiliza una crema anti-UVA y anti UVB, que además esté enriquecida con antioxidantes. Al llegar a casa ponte aftersun y por la noche una crema reparadora.
Existe al almidón de arroz contra las rojeces. Hierve un oco de agua y disuelve almidón de arroz. Cuando esté entibiada, empapa unas gasas y aplícalas sobre la piel durante 20 minutos. Aclara y seca la piel muy delicadamente.

¿Y la dietética que efectos tiene para la piel?

Puedes ayudar, y mucho, a tu piel siguiendo una cura dietética con ácidos grasos esenciales. Los ácidos grasos esenciales son nutrientes que debemos consumir cotidianamente porque nuestro organismo no es capaz de

producirlos. Son importantísimos para el cutis porque poseen propiedades nutritivas y protectoras, siendo componentes determinantes de la barrera hidrolipídica que recubre la piel. Todos los aceites vegetales extraídos de semillas o de frutas son ricos en ellos. En particular, el acite de semillas de lino, que es riquísimo en 2 aceites esenciales, omega 3 ácido linolénico y omega 6 ácido linoleico. Estos nutrientes, indispensables para la estabilidad de las membranas de las células, se transforman en el organismo en sustancias químicas llamadas prostaglandinas, capaces de mantener la salud de la piel. Los puedes tomar cada 15 días. La cura se empieza en la bajada de las temperaturas y se puede repetir una vez cada mes si es necesario.

¿Consejos que nos puedan resultar útiles?

Siempre que pases de un ambiente cerrado y caliente al exterior y frío, es útil proteger el cutis con una bufanda o pañuelo, ponerte crema protectora en las manos y cubrirlas con guantes. De este modo, se atenúa el efecto negativo del cambio de temperatura, que altera y entorpece la circulación sanguínea.
Intenta evitar permanencias prolongadas y cercanas a las fuentes de calor, como por ejemplo las calefacciones. Su aire caliente es terrible para la piel, ya que la reseca excesivamente, deteriorando su barrera protectora. Para balancear la pérdida de hidratación cutánea provocada por el recalentamiento en casa, usa un humidificador o pon recipientes de agua encima de los radiadores. Además, aplícate un difusor con agua termal sobre la cara tanta veces como puedas para lograr un buen nivel de hidratación en tu epidermis
Atención a los labios: las heridas hacen que institivamente pasemos la lengua para humedecerlas. Evítalo porque la humedad empeorá la calidad del film hidrolipídico.
Puedes estimular la circulación sanguínea para prevenir la aparición de problemas de coloración de la piel con infusiones de plantas como el rusco o la vid roja.
En la estación fría, evita las exfoliaciones demasiado profundas y frecuentes.

Recomendado.

Línea sensitive balance de Dr. Grandel.

Las cremas Day care y Nigth care (de día y de noche) llevan germen de trigo y aguacate y están especialmente indicadas para las pieles sensibles que perciben muy fácilmente los estímulos externos (viento, frío o humedad), con tendencia a la descamación y propeensión a las rojeces, la cuperosis y el envejecimiento.
Las cápsulas de belleza Ellissima contienen ácidos gammalinoléicos obtenidos de la borraja y de la onagra, y gammaoryzanol, procedentes del arroz. Sobre todo son eficaces para rehidratar intensamente y calmar la piel por la noche.
Maquillaje Locherber.
Protege el cutis gracias a sus filtros solares y su principal ingrediente natural, el irwinol (una manteca vegetal extraída del mango silvestre), que hidrata la piel.puedes elegir entre diferentes bases de maquillaje, coloretes, sombras de ojos, lápiz y rímel, pintalabios y gloss.
Los cuidados que se tenga para con la piel, son pocos para lo que se puede ganar en salud de la misma, no hay que olvidar que el aspecto de envejecimiento prematuro nos lo da la piel, y es de ahí que todos los cuidados son pocos.
Está demostrado que una buena dieta mediterránea es la clave para que nuestra piel además de los cuidados que le demos, nos proteja desde dentro, los aceites esenciales de onagra, borraja y germen de trigo entre otros vegetales son preciosos para la proteción de la piel como ya he expuesto, por lo que también será bueno complementar nuestra dieta con algún producto dietético que contenga estos aceites esenciales, también exiete en el mercado de la dietétca perlas de aceite esencial de rosa mosqueta, así como su aceite líquido, el mismo es extraordinario para aplicarlo en las patas de gallo y tomar en perlas desde dentro para actuar en los dos frentes el interno y el externo.

DOLOR DE ESPALDA

¿Sabemos que existen muchas personas que lo padacen, cómo remediarlo?

El número de personas que sufren dolor de espalda no para de aumentar, y lo que es aún peor, cada vez afecta a personas más jónes. Cuando este dolor se vuelve crónico, se convierte, además, en un lastre que merma considerablemente la calidad de vida de quien lo padece. En esas ocasiones, las terapias alternativas pueden ser de gran ayuda.

El dolor de espalda es una de las razones más comunes por las que las personas acuden al médico y motivo de baja laboral para un enorme colectivo. De hecho, se estima que un 65-80% de la población mundial sufrirá algún tipo de dolor de espalda a lo largo de su vida. La gran mayoría de ellos, además, lo padecerá de forma crónica. A diferencia del agudo, este tipo de dolor suele aparecer lentamente y se prolonga durante 3 meses o más, pudiendo, en ocasiones, llegar incluso a durar años. Las molestias pueden ir y venir, pero nunca desaparece por completo, lo que conlleva un deterioro notable en la calidad de vida de quien las padece: su concentración, tiempo de ocio, descanso de ánimo, etc., se ven seriamente perjudicados.

¿Cuáles son los cuidados externos?

Una de las razones por la que el dolor de espalda afecta a un número tan elevado de personas es por su delicada naturaleza, ya que pocas partes de nuestro cuerpo requieren tantos cuidados como la espalda. Hay que tener en cuenta que la espalda está pensada para durar 50 años y, sin embargo, la vida media en nuestra sociedad ronda los 80. Como ocurre en otras muchas ocasiones, la medida más eficaz para mantener nuestra espalda en condiciones pasa, sin duda, por la prevención. Y para poder anticiparnos al dolor, es necesario conocer las muchas y distintas circunstancias que puedan provocarlo, desde alteraciones congénitas (como una torsión del pelvis debido a tener una pierna más larga que otra); una enfermedad (Cálculos biliares, infecciones, osteoporosis, etc.); un golpe o traumatismo; un esfuerzo físico intenso (cargar pesadas bolsas del supermercado, cambiar los muebles de lugar, respirar de manera entrecortada, lo cual contractura todavía más los músculos. En cambio, la respiración profunda ayuda a distensionar los músculos.
Estas terapias, además, cuenta con la ventaja de que no dañan el hígado como ocurre con los residuos tóxicos de los medicamentos.

¿Puede haber una solución con el yoga, pilates y tai-chi?

El yoga cuenta con ciertas posturas que contribuyen a corregir vicios posturales y aliviar el dolor. La práctica de estas disciplinas resulta muy útil, ya que actúa en el terreno físico y en el mental. En el ámbito físico, aumenta la flexibilidad, la fuerza y el tono muscular, al tiempo que libera la tensión. En el terreno mental, puede ayudar a quien los practica a tomar conciencia de que su cuerpo ha adoptado posturas incorrectas, a relajarse y

aliviar el estrés. Hay muchos estilos de yoga y, por tanto, hay que tener precaución a la hora de elegir uno, ya que algunos pueden resultar demasiado vigorosos. El más decuado es el viniyoga, un estilo que hace hincapié en la seguridad de las posturas y que es, además, bastante fácil de aprender.

Otra de las terapias más efectivas en el tratamiento de este tipo de dolencias es el Pilates que, mediante ejercicios de bajo impacto que buscan el fortalecimiento de los músculos abdominales, ayuda a equilibrar el peso del cuerpo y a mejorar significativamente la espalda.

También el tai-chi emplea movimientos suaves y rítmicos para armonizar las diferentes estructuras musculares, los tendones y los huesos de la columna.

¿Qué efectos tiene el relax total?

Una alternativa surgida recientemente y que ha mostrado buenos resultados frente al dolor de espalda son las cámaras de aislamiento sensorial, en las que se mezcla la ingravidez con la restrinción de estímulos. Esto propicia una relajación total que lleva a reducir los ritmos cardíacos y respiratorios y la tensión muscular general. Tiene lugar, además, una disminución de la concentración sanguínea de las hormonas del estrés, así como un incremento de las endorfinas u hormonas del bienestar. Esto último contribuye a romper el círculo vicioso del dolor, ya que los músculos tensos crean una dolencia crónica y ésta, a su vez, provoca la tensión de los músculos. Sin embargo, las endorfinas pueden bloquear la transmisión del dolor al cerebro, y al no percibirse éste, los músculos se relajan y el círculo vicioso se rompe.

¿Existen posturas de descanso para la espalda?

Pasamos prácticamente un tercio de nuestras vidas durmiendo, de ahí la importancia de que elijamos el colchón y la almohada adecuados. Mantener una espalda sana dependerá, en gran medida de ello.

El colchón debe ser firme y recto, pero tiene que ser también lo suficiente mullido como para adaptarse a las curvas de la columna. Tan perjudicial es un colchón excesivamente blando como uno demasiado duro.

Es recomendable decidirse por un colchón de marca homologada y cambiarlo cada 5 o 10 años.

Si se duerme boca arriba, la almohada debe ser relativamente fina y mantener la columna vertebral en la misma postura que cuando estamos de

pie. Si dormimos de lado, es mejor una almohada gruesa o enrollada para mantener el cuello en el eje de la columna, asegurando que ni caiga ni rote. Lo más deacuado es dormir boca arriba, ya que boca abajo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar, y para poder respirar se debe mantener el cuello girado durante varias horas.

¿Nos explica algunas técnidas efectivas?

Se trata de las cuatro técnicas alternativas más utilizadas para aliviar el dolor de espalda. Destacan por su eficacia e inocuidad:
>Masaje. Su efecto terapéutico se explica porque en aquellas zonas del cuerpo donde se siente dolor se produce una contración de los músculos, al aplicar sobre este lugar cierta presión o realizar un masaje, se consigue una amplia vasodilatación y una relajación muscular que alivian el dolor. Teniendo en cuenta esto, el shiatsu se ha revelado como muy adecuado, ya que realiza ligeras presiones en diversos puntos de la espalda, sobre todo en los más problemáticos.
>Calor. De manera similar a lo que ocurre con los masajes, al aplicar calor sobre la zona afectada se produce un aumento del aporte sanguíneo y una relajación muscular que contribuyen a aliviar el dolor.
> Hidroterapia. Se trata de chorros de agua caliente a presión dirigidos al foco del dolor o contractura. Su ventaja es que aúna la acción benéfica del calor y la del masaje que ofrece el chorro.
>Acupuntura. Su reconocido efecto analgésico y antiinflamatorio lo han convertido en una de las terapias alternativas con más tradición en la lucha contra el dolor de espalda. Además, según una reciente investigación, sus benéficos efectos se mantienen durante 6 meses o más. Aun así, es necesario precisar que la acupuntura resulta más eficaz en aquellos casos que no están relacionados con el sistema nervioso y en mayor medida en las mujeres que en los hombres, circunstancia que podría explicarse por los receptores de estrógeno del sistema nervioso central femenino.

¿Podríamos reeducar nuestras posturas?

Salvo problemas congénitos, cuando necemos nuestra columna está perfectamente alineada y en equilibrio con la gravedad. Sin embargo, al ir creciendo, y de forma paulatina, vamos adquiriendo ciertos vicios posturales que nos van desequilibrando poco a poco. Varias de las terapias alternativas que se recomiendan para el tratamiento del dolor de espalda,

de hecho, tienen como objetivo recuperar dicho equlibrio corporal y liberar las tensiones musculares.
>Osteopatía. Para restaurar el equilibrio, las osteopatía trabaja el sistema musculo esquelético mediante diferentes movimientos que van desde el masaje sueve a la movilidad a alta velocidad de las articulaciones.
>Quiropráctica. El método que emplea es la manipulación manual de la columna vertebral. En lo que se refiere al dolor de espalda, existen investigaciones que sugieren que esta última obtiene resultados notablemente superiores a los de ejercicio.
>Rolfing. Se le conoce como el método de la integración estructural, y lo que busca es la correcta alineación vertical mediante fuertes presiones, en diferentes zonas del cuerpo, con las manos y nudillos mientras sincroniza la respiración.
>Terapia Héller. Es similar al rolfing, aunque pone un myor énfasi en el aspecto emocional.
Combina masaje y reeducación de la forma de mover el cuerpo.
>Técnica Alexander. Busca una reeducación corporal, desaprendiendo aquellas cosas que hacemos de forma incorrecta, y lo hace mediante la enseñanza de unos movimientos básicos como sentarse o ponerse de pie y prestando especial atención al alineamiento de la cabeza.
Es obvio que para tratarse adecuadamente con algunas de estas terapias, debemos asistir a un centro especializado donde el terapéuta nos haga el trabajo adecuado para nuestra recuperación de la espalda.
Elegir siempre a un buen profesional ya que de hacer una terapia inadecuada para lo que tenemos, en lugar de mejorar, nos pondremos peor, por eso, no todo es válido ni sólo podemos recuparar un problema de años con una sola sesión o con un masaje simple que nos hace cualquier persona no cualificada.

ARTRITIS, ARTROSIS, DOLORES REUMÁTICOS

¿Existen tratamientos naturales para estas enfermedades?

Los tratamiento naturales son lo más eficaz que se conoce para estas patologías, ya que al ser enfermedades degenerativas lo más importante es ponerle freno y después recuperar si es posible los desgastes articulares que suelen presentar en la mayor parte de estos pacientes, por eso en este tema quiero que pongamos atención para tratarlo desde el ambito alimentario y también desde el de los complementos, así, como las terapias adecuadas en cada caso.

¿Qué comer en estos casos?

Como norma general, tanto para la prevención como para el tratamiento de la enfermedad lo ideal es adoptar una dieta rica en alimentos integrales, verduras, y fibra, nada de carne, baja en hidratos de carbono refinados y nada de grasas saturadas.Más específicamente parace haber una estrecha relación entre las grasas dietéticas y la inflamación común en todos los procesos reumáticos, ya que se han observado que incluyendo o excluyendo de la dieta determinados aceites dietéticos se produce la reducción o un aumento de la reacción inflamatoria. Así, los ácidos grasos polininsaturados de la serie omega 3, como los que se encuentran en los pescados de agua fría (caballa, boquerón, sardinas, atún, salmón y salmonete), y los omega 6 de los que son excelentes de dos plantas, la onagra y la borraja, son especialmente beneficiosos porque actúan sobre las postraglandinas mediadoras de la inflamación, consiguiendo una reducción significativa.
Sin embargo, existen también ácidos grasos perjudiciales como el araquinódico, que deriva en su mayoría de los productos lácteos y de la carne y contribuyen al agravamiento de la inflamación. De ahí que se aconseje las dietas vegetarianas y los productos lácteos en las variedades desnatadas, o mejor en forma de leche de soja, que además de ser vegetal contiene más del doble de calcio que la leche animal.

¿Cuándo existe dolor que tomar?

El harpago o garra del diablo es, hasta hoy, la planta analgésica y antiinflamatria más eficaz que se conoce. Tanto es así, que su potente acción es equiparable a la de algunos antiinflamatorios sintéticos, con una ventaja añadida: carece de efectos secundarios.
Su secreto reside en sus principios activos capaces de inhibir la síntesis de protaglandinas y leucotrienos, la sustacia fabricada por nuestro organismo durante el proceso inflamatorio. Pero no sólo resulta excelente para reducir la hinchazón y calmar el dolor, sino que además, de ella también se puede aprovechar su ligero efecto frenante para eliminar toxinas.
Sin duda es la planta de elección para todas las enfermedades reumáticas, artritis reumatoide, artrosis, a todos los niveles, gota, lumbago, dolores musculares y osteoarticulares.
Cuando la patología está diagnósticada como artrosis. Además del harpago para mitigar sus dolores, el gasto articular de cartílago, hay que reponerlo

y para ello nada como el cartílago de tiburón y el extracto de molusco verde Perna canaliculus, ambos ricos en glucosamina, una sustancia fundamental para recuperar el cartílago articular. También existe un producto nuevo que viene apretando por su gran calidad recuperadora articular, el producto se llama Cartilvit, viene en preparación de cápsulas y está compuesto por soja y aguacate, en una proporción muy estudiada y elaborada con prestigio y es en algunos casos superior a la hora de tratar el desgaste de cartílago de las articulaciones.El hidrolizado de colágeno (o de gelatina) es otro complemento de uso habitual sobre el que existen numerosos estudios científicos que comprueban su eficacia en el tratamiento de las enfermedades reumáticas.

¿A veces existe la fiebre en estas enfermedades?

En efecto especialmente cuando la patología está diagnósticada como artritis reumatoide, la inflamación articular y el calentamiento suele producir esa fiebre, es entonces cuando la fitoterapia utiliza plantas analgésicas generales como la ulmaria, el sauce o el saúco, con sustancias muy similares a las que contiene un famoso fármaco cuyo nombre proviene de la denominación latina de la ulmaria Spirea ulmaria.
Estas plantas, fuentes de ácido salicílico, han sido utilizadas desde siempre contra los dolores reumáticos debido a sus propiedades antipiréticas y antiinflamatorias. También se puede tratar con éxito estas fiebres iinflamatorias de las articulaciones, con oligoelementos se ha demostrado que la composición de “cobre+oro+plata” es muy eficaz para tratar estas infecciones articulares con gran beneficio para los enfermos que las tienen.

¿Siempre se ha dicho que en las enfermedades reumáticas había que depurar toxinas?

En efecto eliminar los malos humores que produce las enfermedades reumaticas es obvio que hay que eliminarlos, por eso es conveniente siempre que un buen tratamiento vaya dedicado a la drenación orgánica para eliminar esas toxinas.
Para la medicina natural un punto base es el tratamiento de estas enfermedades basandose en la eliminación, es decir, en el drenaje o lo que se llama también depuración y diuresis del organismo. La zarzaparrilla, la bardana, el enebro, el abedul, el fresno y, en especial, la despedeza son buenos ejemplos de plantas depurativas y diuréticas que facilitan la eliminación de los residuos procedentes del metabolismo proteico (urea,

ácido úrico) responsables, sobre todo en el caso de la gota, de la inflamación y el dolor.
También son buenos los flavonoides.
Arandanos, Mirtilos, Grosellas…Todos estos frutos son ricos en Flavonoides de acción antiinflamatoria. De entre ellos, el grosellero negro merece una atención especial. Sus flavonoides no sólo combaten la inflamación de las articulaciones, sino que además tienen una acción duirética (ayudan a eliminar el ácido úrico del orgaismo). También son ricos en vitamina C antioxidante.
Antioxidantes para los cartílagos.
En la artrosis, los radicales libres que se liberan como consecuencia de la destrucción del cartílago son los causantes de gran parte de los daños tisulares. De ahí, que para progeteger las células y los tejidos de estas lesiones se utilicen antioxidantes. De entre ellos, parace mejorar especialmente los problemas reumáticos el selenio y las vitaminas C y E, que además ejercen una acción antiinflamatoria leve.
La fitoterepia recomienda el ginko biloba, una potente planta antioxidante.

¿Cómo tratar las zonas de dolor por vía tópica?

Para combatir el dolor por vía tópica en las zonas reumáticas, hay que tener en cuenta que existen dos tipos de dolor bien diferenciados.
En la artritis, la zona dolorida se hincha, enrojece y se calienta. Aunque es un dolor agudo, generalmente desaparece pronto. Para aliviarlo se puede utilizar cataplasmas fría (por ejemplo, de arcilla). En las enfermedades degenerativas, como en el caso de la artrosis, el dolor es frío, más presistente y más defícil de combatir. En estos casos, sirven de ayuda los preparados revulsivos (provocan un cambio brusco de temperatura), ya sea en forma de pomada o caplasma, a base de cayena, alcanfor, árnica, harpago, romero, enebro… Estos ingredientes tiene la capacidad de estimular la circulación sanguínea local, activar la eliminación de toxinas y relajar el músculo.
Es importante no confundir los dos casos ya que aplicar preparados revulsivos sobre la articulación caliente o inflamada puede empeorar su estado.

¿Cuándo los dolores son producidos por golpes, que hacer?

Sin lugar a dudas hay que utilizar el árnica, en sus flores amarillas se esconden los principios activos que han convertido esta planta en una de las mejores alidas para aliviar torceduras y esguinces.
El árnica (árnica montana) es una planta típicamente alipna que vive sobre todo en los pirineos, algunas zonas de centro Europa, Siberia y en ciertas áreas del noroeste de América. Mide entre 15 y 40 centímetros de altura, su aspecto es vivaz y está formada por un tallo simple en el cual se desarrollan entre 1 y 3 cabezas de flores de color amarillo anaranjado.
El reconocimiento de las virtudes de esta planta no llegó hasta el siglo XIX. De hecho, Dioscórides (médico, farmacólogo y botánico de la antigua Grecia precusor de la moderna farmacopea) no llegó a conocerla al tratarse de una planta alpina y no mediterránea.
Curiosamente cuando finalmente se descubrieron sus propiedades, su explotación fue de tal magnitud que estuvo a punto de extingirse. Aún hoy en día, en algunas zonas de Europa sigue estando clasificada como una planta amenazada.
Por esta razón, y porque su cultivo es complicado, en algunos países se utiliza la variedad americana de árnica de prado para la preparación de medicamentos.

¡Ay, qué golpe!

Una de las principles aplicaciones del árnica, y también por la que se ha hecho más famosa, es su utilización en el tratamiento de los golpes y torceduras. En este caso, suele emplearse en forma de crema o pomada que se aplica sobre la zona afectada para aliviar el dolor. La responsable de este efecto, es la helenalina, un principio activo rico en esta planta con propiedades antiinflamatorias y calmantes. Pero esta sustancia tiene además otras virtudes que ayudan a que la señal de la contusión desaparezca más rápidamente, como favorecer la reabsorción de la sangre que se libera al romperse los capilares después de un traumatismo, así como los restos biológicos necróticos derivados del mismo (sangre coagulada, etc.), que dan lugar al hematoma.
También favorece la regeneración de los tejidos (acción cicatrizante) y facilita que la circulación sanguínea se restablezca más rapidamente.

¿Qué otras virtudes tiene el árnica?

Otra de las virtudes del árnica es que resulta una excelente aliada de la salud de la piel. Para empezar, sus flores poseen sustancias con

propiedades antibacterianas que ayudan a prevenir infecciones. También contiene principios activos de acción cicatrizante que sirven para tratar quemaduras, ulceraciones y heridas superficilaes (aunque se debe tener la precaución de evitar que las cremas elaboradas con esta planta permanezcan prolongadamente sobre la herida). Y por último, gracias a sus propiedades antiinflamatorias, también es ideal en el tratamiento de problemas epidérmicos como forúnculos e inflamaciones cutáneas tales como dermatitis o eccemas.

Mejora las varices.

El árnica mejora asímismo la fortaleza de los vasos sanguíneos, y por esta condición se utiliza, también por vía externa, para tratar varices y otros problemas circulatorios de las piernas. Esta propiedad se ha podido confirmar en un estudio realizado con pacientes que sufrian fragilidad capilar crónica y varices. Después de 3 semanas se observó que aquellos que habían sido tratados con árnica mostraban importantes mejorías en sus venas y ademásnotaban mayor alivio en algunos síntomas, como dolor o sensación de presión en las piernas.

Alivia los dolores reumáticos.

Quienes sufren dolores reumáticos y articulares como artritis y artrosis también pueden aprovecharse de las propiedades calmantes de esta planta. Gracias a que es antiinflamatoria y la gran facilidad con la que sus principios activos penetran en la piel, las cremas elaboradas con árnica resultan muy efectivas para reducir la inflamación responsable de estas dolencias, y por tanto para aliviar los dolores y el malestar que provocan.

El árnica lo encontraremos en comercios de herbolarios, y farmacias, la podemos encontrar en hierba para infusiones, en líquido para friegas, en crema para masajes, en gotas o gránulos como homeopatía y en cualquier formato es igualmente protectora de los golpes, esguinces y de las enfermedades reumáticas importantes.

LUMBAGO A RAYA

¿Por qué se produce el lumbago?

Conoce todas las facetas de este mal de espalda, sus causas más feecuentes, la relación que tiene con los hábitos posturales y el tipo de trabajo que se realiza. El lumbago, además de ser doloroso y molesto, provoca irritaciones y ansiedades, y en muchas ocasiones no permite un buen descanso.

El lumbago o lumbalgia es el dolor de la parte inferior de la espalda donde se encuentran las vértebras lumbares. Esta dolencia es muy frecuente por la falta de buenos hábitos posturales en nuestras actividades de la vida diaria y en el trabajo. Así se van acomulando las tensiones en la espalda, hasta que en el momento más inesperado un movimiento lesiona el músculo, nervio, ligamento o disco entre las vértebras, y ello provoca un dolor paralizante.

¿Cuáles son las caras del lumbago?

Existen diferentes tipos de lumbago dependiendo del tipo de dolor, de las estructuras dañadas y del mecanismo de la lesión:
>Aguda o de esfuerzo: se produce de manera repentina al hacer un movimiento brusco ya sea de giro – como cuando se juega al glof-, de flexión y extensión del tronco al intentar levantar un objeto de difícil acceso o pesado, o al reaccionar ante un tropiezo. La lesión puede producirse en dos tiempos, comenzando con un dolor ligero sin razón aparente, que desaparece o a veces pasa desapercibida, pero algunos días más tarde en un simple movimiento aparace un bloqueo. Las personas que lo padecen suelen andar y sentarse encorvados y con rodillas dobladas, ya que esta postura atenúa el dolor. Provoca dolor, rigidez, contracturas musculares y a veces irradiaciones al sacro, abdomen e incluso a los genitales por comprensión nerviosa. Cuando el disco intervertebral se lesiona, el dolor es más intenso y empeora con una simple tos, estornudo o carcajada.
Consejo: muevete con cuidado y conciencia en todo momento.
>Crónica: provoca un dolor que puede ser continuo, intermitente, o acentuado en ciertas posiciones (sentado, de pie, acostado, en flexión anterior, etc.). Suele empeorar por la noche y produce incluso fatiga, o por la mañana al levantarse. No existe un bloqueo como tal, así que la persona que lo padece puede andar y moverse con cierta libertad, y son en realidad las posiciones estáticas prolongadas las que se hacen intolerables. En muchas ocasiones la causa de este tipo de lumbalgias es un desequilibrio de fuerzas en la columna en general que puede ser provocado a su vez por el sobrepeso y una mala postura. La degeneración o lesión residual de los discos intervertebrales y los reumatismos también son causas de lumbago crónico.
Consejo: no te resignes ante el dolor, puedes obtener una solución si das con el especialista o con el tratamiento adecuado.

>Lumbociática: la causa más frecuente de la lumbociática es una herniación del disco vertebral, de manera brusca en los jóvenes y lenta en personas de mayor edad, que comprime las raíces nerviosas. Pero también puede aparacer como consecuencia de fracturas, infecciones o tumores cercanos a los nervios. Provoca un dolor intenso, con espasmos musculares y hormigueos que se inician en la región lumbar y siguiendo el trayecto del ciático va al glúteo, cara posterior del muslo y parte externa de la pantorrilla y del pie hasta terminar en la punta de los dedos. Los síntomas aumentan con el esfuerzo, la tos, el estornudo, al defecar, etc.

Consejo: hazte las pruebas necesarias (radiografía, resonancia magnética, etc.) para descartar las causas más graves.

>Síndrome de la cola de caballo: es un cuadro que se caracteriza por una lumbalgia con ciática en las 2 piernas, afecciones intestinales o urinarias y anestasia en toda la zona genital. Lo provoca una hernia discal muy grave que debe ser operada lo antes posible para evitar secuelas neurológicas.

>Emocional: son las que ocurren sin causa aparente y no siguen ningún tipo de patrón lógico, por lo que la persona que las padece no sabe explicar claramente el lugar del dolor ni las situaciones en las que aparece y desaparece. La ansiedad, frustraciones, rabia, y tristeza son las emociones que más frecuentemente provocan las lumbalgias de origen emocional. También existe un tipo de lumbalgia de origen emocional llamada psicógena que se refiere a la que simulan padecer las personas que buscan algún tipo de compensación emocional o económica.

Consejo: la mayoría de las lumbalgias tienen factores emocionales asociadas, así que nunca descartes buscar relaciones entre los sucesos y el comienzo del dolor.

>Visceral: se caracteriza por producir dolores en la cama que obligan a las personas a levantarse, aunque también pueden aparecer por la mañana al despertar y desaparecer a lo largo del día. En muchos casos la causa es una falta de irrigación sanguínea por diversas fijaciones viscerales en la zona, que empeora en la posición horizontal mantenida durante horas. Consejo: si te sientes identificado con este tipo de lumbalgia, debes acompañar el tratamiento de osteopatía, con una dieta depurativa y desintoxicante. Teniendo en cuenta que en estos casos las proteínas animales, especialmente de la carne no son adecuadas para mejorar la patología.

¿A quién acudir?

Acude al médico inmediatamente. Ante cualquiera de los siguientes síntomas, debes acudir a un médico o espeecialista lo antes posible porque un diagnóstico rápido es la clave para un tratamiento exitoso:

>Dolor que se intensidad al toser o estornudar y que te despierta por la noche.
>Dolor o entumecimiento que recorre una o ambas piernas.
>Dificultad para controlar la micción o la evacuación.
Los especialistas que más te pueden ayudar son:
Médico traumatólogo: si has tenido una caída o accidente en el que consideras que has podido tener alguna fractura o lesión.
>Fisioterapeuta: para que te explore, trate con terapias manuales y electroterapia y te aconseje sobre las medidas preventivas para evitar recaídas.
>Osteópata: para explorar la columna y alinearla correctamente con técnicas menuales, mejorar el movimiento sacrocraneal y visceral, y disminuir las tensiones musculares.
>Kinesiólogo: para saber si además de factores físicos de estructura, existen carencias nutricionales, de flojo energético y emocionales relacionadas con la lumbalgia.
>Acupuntor: para que a través de la estimulación de puntos de acupuntura mejore la ciorculación energética de la zona y alivie el dolor.
>Masajista: para relajar los músculos contraídos y mejorar la circulación sanguínea de la zona que está afectada.
>Nutricionista: para aconsejarte la mejor dieta si es que es el sobrepeso afecta a tus dolores de espalda.
>Rolfer o instructor de Pilates o de antigimnasia: para mejorar tu postura y aprender a repartir adecuadamente el peso del cuerpo al andar, correr, sentarse, etc.

¿Cómo podemos prevenir?

Tanto si tienes una crisis de lumbago como si la has tenido anteriormente y quieres prevenir otra, sigue los siguientes consejos:
>Cambia algunos hábitos: para levantar un peso no te agaches inclinando la espalda; lo correcto es hacerlo flexionando las rodillas.
Usa la fuerza de los brazos y no la espalda para mover cosas pesadas.
Utiliza calzado cómodo y evita los tacones altos.
Opta por dormir en una cama dura, ya que los colchones excesivamente blandos obligan a la espalda a curvarse de forma poco natural.
Cuando estés muchas horas sentado trabajando en una oficina, procura mantener la espalda totalmente recta.
Ayúdate con las terapias alternativas: termoterapia y crioterapia casera:

>El calor tiene propiedades relajantes, el frío es antiinflamatorio y el contraste de calor y frío permite una recuperación más rápida de las lesiones porque estimula la circulación sanguínea en la zona del dolor. Coloca una bolsa de agua caliente en la zona dolorida durante 10-15 minutos y luego pon una de agua fría otros 10 minutos. Repite el tratamiento 2 o 3 veces.
También puedes usar parches de farmacia de calor y frío instantáneo, mantas almohadas y fajas eléctricas, o sacos de semillas que se calientan en el microondas.
>Plantas medicinales: te irán bien el saúce, por su contenido en salicina (principio activo de la aspirina); y el harpago, por sus propiedades calmantes y antiinflamatorias.
Diferentes aplicaciones: tómalas en infusiones, en comprimidos, en extracto o en cápsulas.
>Ungüento de plantas: Hazte un masaje en la zona dolorida con un ungüento a base de plantas. (por ejemplo árnica).
>Magnetoterapia: además de los aparatos de magnetoterapia que encuentras en los centros de fisioterapia y medicina alternativa, existen fajas con imanes que puedes llevar durante el día o por la noche, o también puedes comprar imanes para ponertelos en los puntos de más dolor. El tiempo de aplicación del imán variará según cuáles sean las dolencias y enfermedades. Se recomienda hacer 2 o 3 aplicaciones diarias, en secuencias de 15-40 minutos, incluso más si fuera necesario. El imán tene dos polos y cada uno de ellos posee efectos terapéuticos diferentes. El polo norte o negativo está principalmente indicado para calmar o suprimir el dolor y para combatir procesos inflamatorios e infecciosos. Y el polo sur o positivo proporciona energía, fortaleza y vitalidad mientras haces ejercicios o esfuerzos o de manera permanente.
>Reiki: regálate unas cuantas sesiones de reiki con un experto en esta técnica, ya que puede ayudarte a combatir las lumbalgias, reducir la ansiedad, aliviar los dolores y armonizar las emociones.

¿Cuéles son los ejercicios adecuados?
>Tumbate boca arriba con las piernas flexionadas, levanta unos centímetros la pelvis del suelo acercando el pubis al ombligo y mantén la posición 5 segundos. Vuelve a la posición inicial lentamente. Haz 10 repeticiones.
>Lleva las rodillas juntas al pecho y abrázalas con fuerza. Acerca la

cabeza a las rodillas, matén la posición 5 segundos y luego relaja. Haz 10 repeticiones.
>Túmbate con las rodillas flexionadas y juntas. Cruza los brazos en el pecho. Coge aire y sortarlo eleva la cabeza y los hombros ligeramente del suelo. Mantén la posición 5 segundos y vuelve a la posición inicial. Haz 10 repeticiones.
> Siéntate con las piernas estiradas e intenta lentamente tocar la punta de los deos de los pies con ambas manos sin doblar las rodillas. Matén la posición 5 segundos. Haz 10 repeticiones.
>Coloca un pie delante del otro, apoya el cuerpo en la pierna adelantada y las manos apoyadas en el suelo. Estira la pierna de detrás y mantén la posición 5 segundos. Haz 10 repeticiones con cada pierna.
>Ponte de pie con las piernas un poco separadas y flexiona muy despacio las rodillas bajando el tronco perpendicularmente al suelo hasta tocarlo con las manos. Mantén la posición 5 segundos y ponte derecho usando la fuerza de las piernas. Haz 10 repeticiones.
En una entrevista que le hicimos a una bailarina nos cuenta su secreto que vamos a transmitirles.
Evita los movimientos bruscos o incontrolados siendo más consciente de tu postura. De manera que al agacharte a recoger un objeto en el suelo o en una mesa pequeña, haz como esta bailarina: flexiona las rodillas y mantén la espalda lo más recta posible. Sé preciso y delicado.
Como podemos observar, la estrutura es la parte de nuestro cuepo en donde nos sostenemos, de ahí, que la importancia de la misma es gradísima y que depende de ella que podamos estar rectos. Pero a medida que va pasando el tiempo y con él vienen los desgastes, es preciso tener en cuenta ayudarnos con complementos dietáticos que son muy oportunos para corregir los desgastes que se van adquiriendo.
Si tu problema de espalda es de Artrosis, que no te falta un producto para regeneral al cartílago. Si tu problema es de Artritis, que no te falta la ulmaria u oligoelementos. Si tu problema es de Reuma no te debe faltar oligomineral de cobre, Si tu problema es de Osteomalancia no te debe faltar el calcio y la vitamina D, si tu problema es de Osteoporosis, no tedebe faltar el calcio, magnesio y silicio en las partes proporcionales.

CONCLUSIÓN

El libro que acabas de leer tiene 125 temas diferentes, que he querido exponer para que tengamos a mano muchas formas de tratar rápidamente y con recurso naturales temas muy diferentes de la salud, también como te

habrás dado cuenta las patologías están clasificadas en su mayoría por la época donde se presenta más, por eso, en cada estación del año, he tocado lo que más se presenta en esa época, sin dejar otras patologías que suelen presentarse en cualquier época del año.
Debemos saber que este libro es la segunda parte de otro que se llama igualmente y que también trata temas diferentes de la salud, en la misma forma por estaciones del año según se presentan más frecuentemente. En esta segunda parte he tratado de expopner enfermedades diferentes de la primera pero no siempre se consigue, dado a que muchas de ellas se repiten una y otra vez en cada época y lo que si les puedo decir es que han sido tratadas con direntes prisma de tramiento para ampliar los conocimientos que nos da la primera parte.

Cómo en todo lo que escribo, aplico my muy particuar forma de hacer medicina, soy médico tradicional, pero desde hace muchos años, comprendí que no se podían sólo abortar los síntomas de una enfermedad, sino que además hay que curarla; después de investigar mucho por diferentes formas de tratamientos dentro de la medicina, llegué a la conclusión de que la única forma de conseguir mis exigencias curativas, tendría que hacerse con medicina natural y de ahí, que a partir de esos momentos, me dedique con todas mis fuerzas a estudiar y poner en práctica las virtudes que nos da la naturaleza para curarnos, así como la necesidad de estar bien nutridos y no sólo comidos, si a eso se le suma los cambios de hábitos como no fumar, no beber alcohol en exceso, no hacer vida sedentaria, etc. Se puede decir que se ha llegado a cumplir con el objetivo previsto siempre que el paciente esté dispuesto a seguir unas normas más saludables y sin riesgos de ninguna clase.

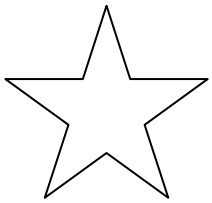
Recordar, que en la vida somos sólo lo que sembramos, toda siembra, tiene después su cosecha, y esto se debe tener siempre presente en todas las cosas de nuestra vida, el axioma por muy dicho que esté de" si siembras rayos, recogerar tempestades" es uno de los mejores que el reflanero español tiene en todos los aspectos de nuestra vida.

Que ambos libros les sean de provecho. El Autor.

CONTRAPORTADA

REMEDIOS NATURALES PARA LA SALUD

Segunda Parte



AUTOR: DR. Ildefonso Cobo Jiménez