

A full-page photograph of a family—a woman, a young girl, and a man—playing in a field of tall grass and fallen autumn leaves. The woman on the left is wearing a brown poncho and white gloves, reaching out towards the man. The young girl is in the foreground, wearing a red and black patterned sweater. The man on the right is wearing a white and black patterned sweater and is crouching down, holding a small dog. Numerous orange and yellow leaves are floating in the air around them. The background shows a line of trees under a clear sky.

tu SALUD

y la de tu familia

Nº 1 - OTOÑO / INVIERNO 92/93 - 150 pías.

EN ESTE NÚMERO

Cómo prevenir la gripe y resfriados
Piel joven • Reglas sin problemas • El estrés
Vitalidad y vigor en la tercera edad
Huesos y calcio • El desarrollo en los niños
¿La digestión? ¡Sin problemas!



SANO Y BUENO

SANO SI, BUENO TAMBIEN

Panes integrales, galletas sin azúcar, productos especiales para aquellas personas que han elegido una alimentación sana y equilibrada o las que deben seguir regímenes específicos.

Una amplia gama de productos en panes y biscoques, galletas, turrone y bollos, llenos de sabor.

LO SANO TAMBIEN ES BUENO





SUMARIO

<i>La memoria</i>	4
<i>El invierno y los resfriados</i>	6
<i>La menopausia</i>	8
<i>Reglas sin dolor</i>	9
<i>Peso ideal</i>	10
<i>Piel joven</i>	12
<i>Huesos y calcio</i>	13
<i>Tercera edad masculina</i>	14
<i>El estrés en la mujer</i>	15
<i>La digestión</i>	16
<i>Trastornos circulatorios</i>	17
<i>Ayuda a tu hijo</i>	18

Para ampliar información sobre los textos de este cuaderno hemos seleccionado una serie de libros o artículos de revistas especializadas. Los títulos que aparecen sin mención de la editorial han sido publicados en castellano por Ed. Integral (Oasis, S.L.), de Barcelona.

General: *La Tabla inclinada.* Artículo en Integral núm. 29. E. Landaburu. *Hidroterapia.* Dr. Frederic Viñas. *Estirándose ("Stretching").* B. Anderson. *El entrenamiento Autógeno.* M. Jaeger. Ed. Everest.

Pág. 4: *Su memoria.* K.L. Higbee. Ed. Paidós. *Cómo conservar la memoria.* Dr. F. Stora. Ed. Salvat.

Pág. 6: *Tratamiento natural de la gripe.* Dr. H. Dorstwitz.

Pág. 8: *La segunda edad de la mujer.* Dr. V. Gantús. Ed. Diana.

Pág. 9: «Dismenorrea/Reglas sin dolor». Revista Cuerpo Mente núm. 10.

Pág. 10: *Adelgazar es natural.* Dr. M.O. Brucker.

Pág. 12: *Belleza y Estética natural.* Núria Polo.

Pág. 13: *Tratamiento natural del reumatismo.* Dr. R.M. Bachmann.

Págs. 14-15: *Superar el estrés.* A. Kirsta.

Pág. 16: *Tratamiento natural de los trastornos digestivos.* Dra. A. Pfeiffer.

Pág. 17: *Tratamiento natural de los trastornos circulatorios.* Dr. F. Oelze.

Pág. 18: *¡Así permanece mi hijo sano!* Dr. H. Mommsen. *Tratamiento natural de las enfermedades infantiles.* Dr. H.M. Stellmann.



Publicación editada por Ars médica. S.L.
Apartado de Correos 10.057 - Barcelona 08080

Equipo de redacción: Pilar de la Villa (farmacéutica),
Rodolfo Román, Iona Purtí, Luís Rodríguez.

Diseño logotipo: Martí Ballada. **Preimpresión:** P&M.

Fotografías: Jordi García, Serena Robinson, Index, Picture
Uniphoto, archivo OPG, Fototeca Stone, Fotostock.

Fotocomposición y reproducciones: Oasis, S.L.,
Fotomecánica Barcelona, S.A.

Impreso por Colorpress, S.A. — Miguel Yuste, 33 — Madrid

DEPOSITO LEGAL: M-33392-92

Poder recordar, saber concentrarse

Aunque definir la memoria no es fácil, todos «sabemos» —recordamos— en qué consiste. Se habla a veces de una «memoria de elefante», debido a los rasgos vengativos de este paquidermo. En cambio, la «memoria de ordenador» es menos romántica, pero más fiable...

La memoria sigue siendo uno de los secretos todavía no desvelados del cerebro, pero los científicos están de acuerdo en que procede de una transformación cerebral de los impulsos eléctricos, recibidos a través de las vías nerviosas, en ciertos almacenamientos de sustancias químicas utilizables en un plazo más o menos largo. Se confirma cada vez más la existencia de un *archivo químico* como almacén de la memoria, pero el cómo y el dónde se realiza esta transformación sigue siendo un misterio. Lo que sí está claro es su relación con el sistema

Buena o mala memoria para recordar nombres o rostros; memoria visual o auditiva; memoria larga de los rencorosos o memoria corta de los electores. La complejidad de la memoria humana supera ampliamente a la del más perfecto computador, a pesar del desfase entre su capacidad de acumular información y su capacidad para evocarla.

nervioso, de modo que cuanto mejor sea su estado (buena irrigación, etc.) mejor estará nuestra facultad memorística. Sólo un cerebro en buenas condiciones puede garantizar una memoria eficaz. Por eso conviene prevenir cualquier trastorno cardiovascular, esencialmente la *arterioesclerosis*, para ello debe evitarse la hipertensión y un nivel excesivo de colesterol, eliminando por completo el consumo de tabaco.

Puede darse una pérdida de

memoria por *factores emotivos*, o por el simple y pasajero agotamiento físico o mental. Pero, puesto que la función intelectual en el ser humano está íntimamente ligada a la energía eléctrica que circula por el organismo, cuando se dan bloqueos energéticos, o trastornos en dicha circulación, la memoria se altera. Puede restablecerse con paciencia, incorporando a nuestros hábitos cotidianos ciertas prácticas que se pierden, por culpa del medio a que estamos so-

metidos en esta civilización moderna.

El organismo va acumulando cierta energía llamada negativa porque está aislado a causa de su vestimenta y también por el asfalto. Dicha energía puede regularse tomando contacto directo con la tierra o en la orilla del mar. Parece un acto casi intrascendente, pero el mero hecho de andar descalzos restablece el equilibrio eléctrico de nuestro cuerpo con el resto de la energía vital del universo.

También podremos practicar ejercicios de respiración consciente combinados con estiramientos («Stretching»), porque éstos, unidos a la rotación de cuello y cabeza, favorecen la circulación derivada a la cabeza. Se trata de efectuar movimientos rotatorios a derecha e izquierda de traslación hacia delante y hacia atrás y laterales aproximando la oreja al hombro de cada lado.



GREMI D'HERBOLARIS, APICULTORS I
ALIMENTACIÓ DIETÈTICA I BIOLÒGICA
DE CATALUNYA

Rda. Universitat, 6, entsol. 1ª
08007 Barcelona
☎ (93) 412 14 45
Fax: (93) 301 47 62

Pertenecer a una
asociación, es ser solidario
y a la vez es un claro
exponente de madurez.
Hay asociaciones de
herbodietética en casi toda

Europa, encuentra la más cercana, el gremio de herbolarios
y dietética de Cataluña te puede ayudar a encontrarla.

«Trabajemos juntos y enriqueceremos el sector».

La sabiduría oriental ayuda a resolver problemas de memoria con el hatha yoga y los ejercicios de tai-chi. El yoga actúa contra el estrés, uno de los enemigos de la memoria; por eso se aconseja una práctica diaria aunque sea breve, bien al comienzo o al final de la jornada. Las posturas de «la vela» y «el pino» son muy apropiadas.

Evite las grasas animales. Un buen complemento fortalecedor del sistema nervioso son los frutos secos, la lecitina, los cereales integrales, la soja y el trigo germinados, el aceite de germen de trigo. Y entre las plantas medicinales, el tomillo, verbena, romero y salvia, entre otras, actúan con eficacia ante el cansancio intelectual.

LA CONCENTRACIÓN

Una buena memoria depende en gran medida de la concentración y la observación. En este sentido, han aparecido un par de técnicas nuevas favorecedoras de estados de mayor concentración. El primero, un tanto *mecánico*, son las «máquinas de la mente» conocidas como *megabrain*. Actúan como un potente catalizador y ecualizador de los hemisferios cerebrales, favoreciendo la relajación y concentración. Su coste es elevado, y por otra parte, los destellos luminosos del equipo no son aconsejables a quienes padezcan de la vista. Además, un uso demasiado continuado puede reducir sus espectaculares efectos.

El segundo son las técnicas de **visualización creativa**, muy fáciles de seguir por todo el mundo con un mínimo de entreno. La visualización creativa tiene unas amplias posibilidades en el campo del desarrollo personal, incluida la memoria.

BUENOS PRODUCTOS QUE FAVORECEN LA CONCENTRACION Y AYUDAN A LA MEMORIA

Junto a los alimentos citados, recomendamos:

Deltaline: son cápsulas blandas de aceite de pepita de grosellero negro. Gracias a los ácidos grasos que lo componen, las células nerviosas del cerebro y de la retina aumentan su desarrollo.

Shii-ta-ker: la combinación de aminoácidos, vitaminas y polisacáridos proporciona a este complemento un excepcional efecto vitalizante, recomendado en periodos de fatiga o cansancio, en los cuales la capacidad de la memoria se ve notablemente disminuida.

Oligophytum Hombre: esta combinación de oligoelementos está indicada especialmente para el hombre que desea ver potenciadas sus facultades físicas e intelectuales.

Oligophytum Mujer: al igual que para el hombre, esos oligoelementos proporcionan un aumento del tono y de la energía y estimulan las capacidades intelectuales.



Recuerde:

A menudo los mayores nos quejamos de que nos falla la memoria. Eso mismo les ocurre a los niños aunque con menor frecuencia. Sin embargo, ellos la necesitan más debido a los estudios. Por eso es bueno reforzársela. La fatiga escolar y la apatía es algo que suelen también padecer.

Y es ahí donde el Aceite de Grosellero Negro (Ribes Nigrum) que contiene **Infaline**, les ayuda.

Recuerde: **Infaline**.

Distribuido por BARNADIET

c/ Joaquim Costa 28, 08001 BARCELONA, Tel. 775 30 08

Servicio al consumidor: ☎ 329 27 04



(BIO
TECNOLOGIA
VEGETAL)

Cómo evitar los resfriados

Hoy en día, la meteorología es cada vez más anárquica. El planeta se recalienta y las estaciones cálidas se suceden. Un invierno suave y clemente, una primavera anormalmente cálida y un verano tan abrasador hacen perturbar nuestros ritmos biológicos. Por ello, al recibir un golpe de frío intenso, nuestro cuerpo no está preparado para defenderse y los catarros, bronquitis y gripes aparecen sin poder detenerlos.

¿O sí se puede? Ante todo, conviene diferenciar entre un simple resfriado y las gripes. El origen del resfriado está en un súbito enfriamiento de la piel, pero un *resfriado* puede ser muy a menudo una crisis depurativa del organismo, reacción muy lógica del cuerpo cuando está saturado por un tipo de alimentación desordenada, nerviosismo, fatiga, etc. El cuerpo pide una tregua, bajan las defensas... y el *resfriado* no tarda en aparecer.

Ante un resfriado, los médicos suelen decir: «con tratamiento, siete días, sin tratamiento, una semana». Pero en todo caso, puede ser un buen momento para desintoxicar el organismo, y en este sentido la **medicina natural** tiene un papel relevante. Lavativas, vahos, ayuno (o dieta de frutas o zumos de fruta), envolturas y reposo en cama... Y desde luego, la valiosa ayuda de las plantas medicinales. Los vahos con un cocimiento de eucalipto son bien conocidos, pero para ser eficaces conviene que el paciente esté *bien cubierto con dos mantas*, y al finalizar el vaho se aplique una toalla empapada en agua bien fría (que estará al lado, en una jofaina), para terminar secando bien cara y pecho y, preferiblemente, acostarse.

Si en general el fortalecimiento de las defensas es importante, tan-

La salida de un local cerrado con calor, una lluvia repentina o un paseo en moto pueden provocar el resfriado común. Estornudos, tos, dolor de cabeza y malestar general son los síntomas típicos de un mal que afecta a la mayoría de los ciudadanos con la llegada del invierno. Son fáciles de curar, pero, ¿pueden prevenirse?

to más si se trata de hacer frente a la gripe.

Puede ser útil el fortalecimiento de la mucosa de la garganta contra las invasiones microbianas. Para ello son recomendables, tres veces al día, los gargarismos de agua tibia, en la que se habrá disuelto un poco de sal marina.

El mejor modo de prevenir los resfriados es disponer de un sistema inmunitario en óptimo estado. Algunos consejos para lograrlo consisten en realizar tanto ejercicio físico al aire libre como sea posible, practicar masajes en la piel con un cepillo seco o tomar cada mañana duchas alternas (primero caliente y luego fría).

Es muy útil empapar una esponja en una infusión hirviente de malva, salvia y borraja, y luego de exprimirla un tanto se aplica a la nariz y la boca, lo más caliente posible, aspirando el vapor. Repetir varias veces, a intervalos. Otras preparaciones, entre las muchas posibles: *Infusiones*: de saúco, de acebo, de agrimonia, de ulmaria... *Cocimientos*: de acebo, de saúco blanco...

NUESTRO CONSEJO

No pocos resfriados se previenen en verano, con la ayuda de los baños de sol. El sueño suficiente y reparador, un mayor contacto con la naturaleza, respirando aire puro, y el estado activo de los órga-

nos de eliminación son un preventivo excelente. Y durante el otoño e invierno, las vitaminas: la vitamina A (espinacas, zanahoria, perejil, berros, quesos...) ayuda al buen estado de los órganos respiratorios. Las vitaminas del grupo B son igualmente importantes, como las vit. B1, B2 y B3 (levaduras, harina integral, lentejas, frutos secos, leche, huevos...). Una especial importancia merece la vitamina C (cítricos, pimiento, col, tomate), así como los minerales y una alimentación que evite el azúcar blanco, el exceso de sal, los fritos, conservas y embutidos. Un dato importante: Si Ud. sospecha que ha cogido un resfriado, debe *reducir inmediatamente el consumo de hidratos de carbono* (pan, galletas, pastas, dulces, etc.). Además de estos consejos caseros, en dietética encontramos productos adecuados para estimular nuestras defensas:

Shii-ta-ker. Es un extracto seco del hongo japonés Shii-ta-ké, rico en aminoácidos, minerales y vitaminas, que aumenta considerablemente el vigor y la vitalidad y permite al cuerpo defenderse mejor frente a un gran número de problemas y agresiones orgánicas.

Los extractos de Shii-ta-ké contienen dos polisacáridos importantísimos que previenen la instalación de los catarros:

Lentinan: refuerza considera-

blemente la vitalidad de las células encargadas de la defensa del organismo, linfocitos T, aumentando el número de ellas.

AC2P: polisacárido con actividad específica antiviral. Los científicos han puesto en evidencia su acción antiviral sobre los myxovirus, familia que comprende los diferentes virus de la gripe, bronconeumopatías, sarampión, paperas... e **inhibe la multiplicación de estos virus**. El Lentinan y el AC2P, constituyen juntos un verdadero escudo de defensa para el organismo.

La Oligoterapia trata las enfermedades a través de los oligoelementos, metales y metaloides en dosis ínfimas, indispensables para el buen funcionamiento del organismo. Podemos encontrar en este campo remedios naturales para prevenir y curar los catarros típicos del invierno, reforzando el sistema inmunitario.

El complejo de oligoelementos **Oligophytum Cobre-Oro-Plata** es un extracto fluido vegetal de algas laminarias que se presenta, como todos los de su gama, en forma de microcomprimidos sublinguales con paso directo a sangre. Está indicado para todos los individuos cuyo sistema inmunitario esté debilitado, por ejemplo por sobrecarga de trabajo, estrés, traumatismo, antibióticos, quimioterapia... y reaccione mal ante los ataques microbianos.

Oligophytum Cobre: se trata del extracto fluido vegetal del *espino blanco*. El oligoelemento Cobre ha de ser aportado al organismo en casos de debilidad generalizada, infecciones frecuentes y dificultades respiratorias. Es un excelente antiviral y, tomado desde los primeros síntomas de un estado gripal, por ejemplo, lo vence en 36-48 horas.



Una etapa crítica en la vida de la mujer

Todo el mundo sabe que existen tratamientos hormonales que pueden corregir los problemas que acompañan esta etapa de la vida femenina. Pero lo que no todas las mujeres conocen es que existen remedios totalmente naturales (plantas, minerales, aceites...) que aportan una solución sin los indeseables efectos secundarios de los primeros.

La menopausia constituye una etapa crítica en la vida de la mujer. La parada de las secreciones de los ovarios provoca una ruptura del equilibrio hormonal que arrastra males específicos, como los sofo-

Dolores de cabeza, malestar en el pecho, vértigos, fatiga y los insoportables «sofocos»... una larga lista de síntomas que se presentan en las mujeres alrededor de la cincuentena: es la menopausia. Algunos de esos efectos molestos pueden evitarse.

cos de calor, que aparecen en el 80% de las mujeres, y se reflejan en forma de rubor en la cara y en una intensa transpiración del cutis y del cuero cabelludo. Suelen darse en la segunda mitad de la noche, provocando un sueño alterado y un gran cansancio al día si-

guiente. Pueden durar meses antes de desaparecer definitivamente. Tales sofocos entrañan un estado de inseguridad y malestar y son numerosas las mujeres que tienen la impresión de sentirse todo el día enfermas. Los problemas provocados por la menopausia pueden ser también de orden psicológico: problemas de sueño, irritabilidad, cambios de humor, pérdida de memoria, disminución del deseo sexual, etc...

NUESTRO CONSEJO

Preveline se presenta en el mercado en forma de perlas de aceite de borraja de primera presión en frío. Su concentración máxima en ácido gamma-linolénico, 25%, le permite asegurar la producción de prostaglandinas «buenas», las PGE 1, enormemente disminuidas en esta etapa de la vida de la mujer y que son, entre otros factores, las causantes de todos esos problemas.

La menopausia entraña también inconvenientes de orden dermatológico: la piel se vuelve más fina, más seca, a veces crece vello en la zona de la barbilla. Para resolver esto, **Dermophytum Protector** para el día y **Dermophytum Reparador** para la noche, aparecen como la solución ideal para evitar este envejecimiento, recobrar una piel tersa y atenuar las manchas y arrugas que aparecen con la edad. Su formulación exclusiva a base de aceites puros de plantas les permiten

estar a la vanguardia de los últimos avances en cosmética.

LA VIDA CONTINUA...

Y para ello, debemos ayudarnos de lo que la naturaleza pone a nuestra disposición. Este invierno nos encontramos con un producto ideal para que la vida nos sonría: **Oligophytum Mujer**. Es una asociación de tres oligoelementos destinados al sexo femenino: Magnesio, Hierro y Silicio. El magnesio para combatir estados de ansiedad, insomnio y nerviosismo; el hierro y el silicio fortalecedor de uñas, cabellos y huesos frágiles, forman una combinación perfecta que nos preparará a recibir los años con una gran dosis de energía y vitalidad.

¡ATENCIÓN AL CALCIO!

Es bien conocido el papel que desempeña el calcio en los huesos. Nuestro cuerpo contiene entre 1.000 y 1.500 gramos de este mineral, y un 99% se encuentra en los huesos. Lo que confiere al hueso su aspecto sólido es una mezcla de mineral (calcio-fósforo) y mitad colágeno.

Con la edad, la absorción de calcio disminuye; las mujeres son las más perjudicadas, debido a que durante la menopausia no se produce suficiente estrógeno, hormona que posibilita la fijación de calcio.

Fracturas, dolor de huesos, malas articulaciones, dolores dorso-lumbares... ¿Quién no conoce todo esto? **Oligophytum Calcio**, en gránulos de absorción sublingual con paso directo a la sangre, es un extracto fluido de ortiga blanca muy rico en este mineral, y que nos ayudará a esta edad, a prevenir todos los problemas óseos derivados de un déficit de calcio.



Vive tus reglas sin ningún problema

EL CICLO MENSTRUAL

Todos los meses, uno de los dos ovarios produce un óvulo que se desarrolla en un folículo. Mientras madura, el ovario segrega hormonas, los estrógenos que, transportados en la sangre, llegan hasta el útero donde provocan un engrosamiento del *endometrio* (mucosa que recubre el útero) y el desarrollo de un gran número de vasos sanguíneos. Pasados 10 días aproximadamente, el folículo se abre e impulsa el óvulo a través de la Trompa de Falopio en dirección al útero. Es lo que conocemos con el nombre de ovulación. El folículo ahora vacío, fabrica otra hormona, la *progesterona*, la cual influye también sobre la mucosa, volviéndose espesa, esponjosa y llena de sangre. En el útero, todo está ya listo para acoger al embrión en caso de fecundación. Si no se produce la fecundación, el óvulo muere en el útero, las hormonas dejan de segregarse y el endometrio se rechaza. Es lo que conocemos con el nombre de «reglas». Lo que se expulsa está formado principalmente por sangre y tejidos que han sido preparados para recibir al óvulo fecundado y que no son ya necesarios. Después de la regla, un nuevo folículo comenzará a crecer. Un nuevo ciclo comienza.

Durante ciertos periodos de este ciclo menstrual, muchas mujeres achacan un dolor físico o psicológico, que se difumina con la llegada de la regla. Es el llamado **Síndrome Premenstrual**.

Los síntomas no son siempre los mismos, porque cada mujer reacciona en función de su terreno físico, psíquico y a su entorno. En la actualidad se conocen más de cien síntomas relacionados con el síndrome premenstrual!

Los problemas físicos se caracterizan por manifestaciones con-

¡Vive con alegría tus reglas! Para muchas mujeres, el periodo precedente a sus reglas se acompaña de grandes problemas físicos y psíquicos. Es el llamado «Síndrome Premenstrual». ¿En qué consiste? ¿Cómo combatirlo?



gestivas múltiples: senos tensos y dolorosos, abdomen y vientre con gases, cierta toma de peso, cara hinchada, sensación de estar inflada por todos los sitios... Por otro lado: piernas pesadas, varices sensibles, migrañas, acné, dolores musculares, náuseas, bulimia, ganas de dulce...

PROTAGLANDINAS

Tales signos físicos, que ocurren entre un día y dos semanas antes de las reglas, pueden acompañarse de problemas psicológicos: nerviosismo, irritabilidad, pensamientos oscuros, tristeza,

llantos, hipersensibilidad, cambios de humor, falta de energía o dificultad de concentración. Existen estadísticas que revelan que la mitad de las tentativas de suicidio femenino habían tenido lugar durante este periodo premenstrual.

Las causas son varias: desequilibrio hormonal entre la secreción de estrógenos y progesterona, nivel elevado de la prolactina (hormona encargada de regular la producción de leche) y una muy a tener en cuenta: el desequilibrio en la producción de prostaglandinas, sustancias que hacen funcionar todo el organismo. Una disminu-

ción de las prostaglandinas de la serie 1 y un claro predominio de las prostaglandinas de la serie 2 producido por una mala alimentación, exceso de grasa en la dieta, estrés, tabaco... conduce a los síntomas mencionados.

Mensualine es un complemento dietético a base de aceite de Onagra a elevada concentración. Su composición se basa principalmente en un 72% de ácido linoleico y un 10% de ácido gamma-linolénico y ácidos grasos esenciales, ambos precursores de las prostaglandinas de la serie 1. Con este aporte suplementario, el equilibrio entre las prostaglandinas se restablece, comprobándose como el **aceite de onagra** disminuye los problemas tanto físicos como psíquicos en un 63% de mujeres, y los atenúa en un 21%.

También conviene recordar que todos estos trastornos mensuales se reflejan en nuestro cutis. Por ello, hemos de protegerlo. **Dermophytum protector**, perlas de belleza con 100% de principio activo natural a base de aceite de Onagra, Zanahoria y Girasol, protege nuestra piel de las agresiones externas diarias: contaminación, frío, rayos U.V. nocivos del sol, etc... previniendo de este modo el envejecimiento.

Es en la menstruación donde se produce una pérdida sanguínea fisiológica importante, una de las principales causas de la pérdida de hierro, elemento presente en los glóbulos rojos. Una deficiencia en hierro puede conducir a la denominada anemia ferropénica. Por ello, toda mujer en edad fértil debe cuidar su alimentación y ayudarse con un suplemento de hierro como **Oligophytum Hierro**, extracto fluido vegetal de espinaca, para evitar situaciones de fatiga y debilidad.

Evitar la obesidad, favorecer la salud

Popularmente se venía considerando en el pasado el hecho de estar «entrado en carnes» y a la misma obesidad como un símbolo de salud. Desde el momento en que las ideas sobre salud han ido evolucionando, se ha ido viendo que la obesidad es en realidad una enfermedad debida a un desequilibrio del metabolismo, y que en la actualidad constituye una grave amenaza para la salud. Existen datos concluyentes que confirman que los obesos, lejos de la sensación o imagen de salud que pudieran dar, reducen su esperanza de vida como mínimo en cinco años. Todo ello sin contar con la predisposición mayor a la hipertensión, arterioesclerosis, diabetes, insuficiencia cardíaca, bronquitis, enfisemas, etc.

La obesidad es una de las llamadas «enfermedades del bienestar»: las personas nos hemos acostumbrado a muchas comodidades innecesarias, y sobre todo, a la falta de ejercicio y a la comida en exceso. Es evidente que no hacemos ejercicio; ¡si ni siquiera andamos! Al cabo de un día apenas habremos caminado 300 metros. Y en cuanto a la alimentación, el viejo refrán «de grandes cenas está las sepulturas llenas» es una realidad creciente.

¿UNA CONSTITUCION FISICA DIFERENTE?

Si Ud. nota que va en camino de ser una persona obesa, cuidado: piense que puede estar comenzando a ocasionar en su organismo alteraciones o desequilibrios con consecuencias más graves de lo que podría parecer. Y si ya es obeso, recapacite: ¿no es realmente absurdo, el hecho de suicidarse con cuchara, cuchillo y tenedor? Para el tratamiento de la obesidad, lo primero que debe

La obesidad es el factor de riesgo número uno para otras dolencias más graves. Los obesos están mucho más predispuestos a enfermedades cardiovasculares, diabetes y afecciones de la vesícula biliar que los demás. La obesidad ejerce también una tendencia poco favorable para evitar enfermedades y la longevidad en general.

asumirse por parte de la persona obesa es que su «naturaleza» no es diferente. El éxito en toda cura de

adelgazamiento depende de una observación metódica de la alimentación y, sobre todo al princi-

pio, de una actividad física compensatoria. Sin un poco de esfuerzo personal sería muy difícil eliminar la obesidad, por muchos productos o dietas o sistemas que ofrezca el mercado.

Como es sabido, la obesidad es un trastorno del metabolismo que genera una acumulación normal o exagerada de grasa en el cuerpo, lo cual origina un aumento del peso normal; pero, ¿a partir de qué cifra podemos considerar que estamos obesos? Aunque existen diversos factores a tener en cuenta, puede considerarse obesa la persona que supera entre un 10-15 % del peso que corresponde a su talla. Vemos dos maneras de conocerla:

1) convertir en kilos los cm que sobrepasen el metro en la talla de cada individuo. Por ejemplo, para una talla de 1,70 m., corresponden 70 kg.

2) multiplicar la talla por 0,43 y 0,48. Con el mismo ejemplo, una persona que midiera: $1,70 \times 0,43 = 73,1$ Y $1,70 \times 0,48 = 81,6$, lo cual significa que la persona debería pesar entre 73 y 81 kg, más o menos. Nótese que este segundo modo de calcular el peso ideal está más bien pensado para personas de clima nórdico más que mediterráneo.

PREVENIR LOS PROBLEMAS

La obesidad no es hereditaria, pero sí puede darse una *tendencia metabólica* a la buena o mala asimilación, en el sentido de alimentación superflua. Puede «heredarse» pues, un apetito exagerado, o también una pérdida de la sensación de saciedad, típica de las personas *acóricas*. Puede darse también una tendencia a la *lipofilia*, o sobrecarga de grasa del tejido subdérmico.

En la aparición de la obesidad juegan a menudo *factores psíquicos*.



cos, como el estado de ansiedad, tan común en nuestros días, que mueve a comer a todas horas.

El origen puede radicar también en desequilibrios de tipo interno, como los trastornos glandulares endocrinos (tiroides, menopausia). En estos casos la tarea del dietista debe acompañarse del consejo de un buen médico.

Los obesos desarrollan poco sus músculos, por lo que suelen fatigarse con facilidad. Dicho cansancio también puede ser debido a la sobrecarga que debe sobrellevar el propio cuerpo. También existe una tendencia a transpirar en exceso, porque el organismo produce más calor del normal.

El organismo del obeso tiene escasas reservas de agua, de ahí la propensión a beber mucho. La obesidad está a menudo detrás de la aparición de hernias, varices, hinchazones en los tobillos, artrosis, diabetes, arterioesclerosis, trastornos en el hígado y riñones... hasta las molestas hemorroides pueden darse por dificultades en la circulación sanguínea abdominal (portal) de alguien obeso.

EL MITO DE LAS CALORIAS

«Caloría» es la cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de 1 g de agua en 1 grado centígrado. El cuerpo necesita una cantidad de energía para mantener su temperatura corporal constante (36-37 grados). Además necesita energía suplementaria para realizar todas las demás actividades de la vida cotidiana, que varían según cada persona.

Si las necesidades energéticas de un individuo son de 2.500 calorías por día, y éste ingiere sólo alimentos por valor de 2.000 calorías, tendrá un déficit de 500. Para combatirlo, el organismo toma la cantidad de energía equivalente de las grasas de reserva, lo cual le ayudará a perder peso. Sin embargo, con el tiempo y manteniendo la ingesta de 2.000 calorías, el instinto de supervivencia del organismo ajustará su nivel de necesidades energéticas de acuerdo al nivel de aporte, con lo que el déficit no existirá: la pérdida de peso queda interrumpida. El individuo, comiendo menos que antes, volverá a engordar progresivamente.

Sin embargo, ¿por qué quienes tienen una alimentación escasa en calorías, consiguen sobrevivir

muchos años? De ser cierta la teoría de las calorías, estas personas tendrían que morir al cabo de unos meses, cuando sus reservas de grasa se hubieran agotado. Además, hay muchas personas que ingieren cantidades enormes de calorías diarias y no engordan; según la teoría, en poco tiempo deberían pesar unos 500 kg...

La acumulación o destrucción de las grasas de reserva no se explica por el saldo positivo entre calorías absorbidas y calorías quemadas, sino que está directamente ligada a la secreción de insulina. La insulina tiene una función principal: distribuir la glucosa a las células del organismo para satisfacer sus necesidades energéticas. En caso de exceso de glucosa, la insulina se encarga de transformarlo en grasas de reserva. También influye en el metabolismo de los lípidos, favoreciendo la transformación de ácidos grasos en grasas de reserva, sólo en el caso de que se hayan ingerido conjuntamente con glúcidos, ya que éstos últimos son los que habrán provocado la secreción de insulina. Además la insulina favorece la retención de líquidos, si se han bebido junto con los alimentos.

Por eso se ha creado «Light 10», un biorregulador natural del peso que permite lograr el propio peso natural en un breve espacio de tiempo, comiendo la cantidad adecuada, pero combinando bien los alimentos. Este producto se acompaña con abundante y precisa información para establecer menús a base de una buena combinación de los alimentos.

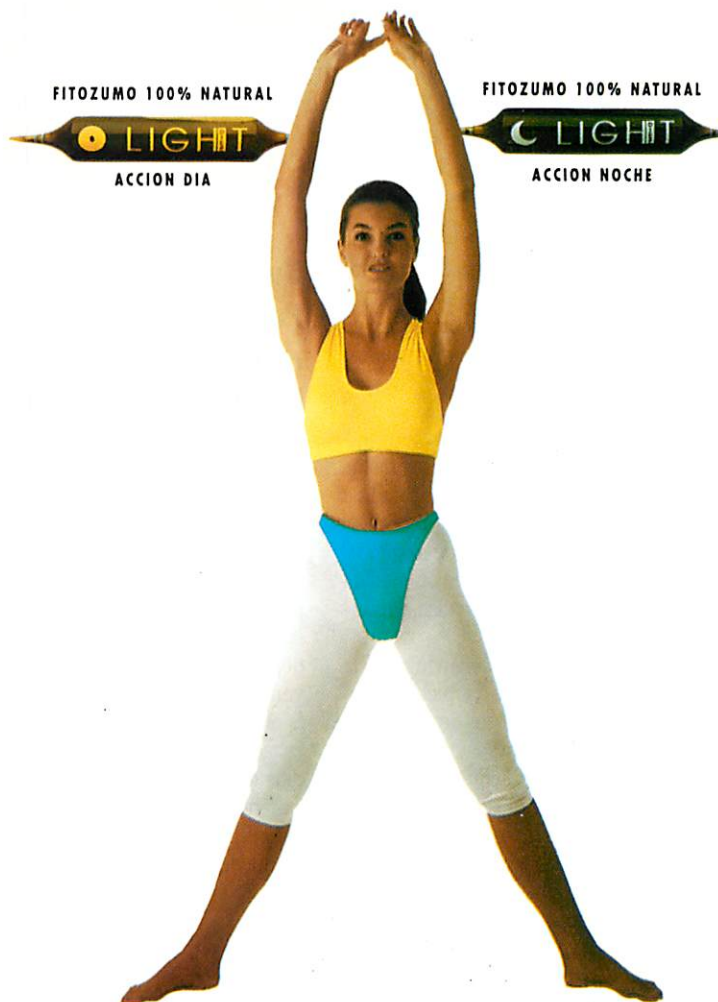
Se trata de no comer «malos» glúcidos, como pan blanco, harina refinada, golosinas, azúcar, pasteles, cereales no integrales, alcohol... Y de no mezclar los lípidos (carnes, charcutería, pescado, huevos, mantequilla y quesos...) con los «buenos» glúcidos (pan y cereales integrales, legumbres, hortalizas, frutas...)

NUESTRO CONSEJO

Oligophytum Zinc-Níquel-Cobalto: la combinación de estos tres oligoelementos está especialmente indicada para combatir la tendencia bulímica y esa sensación permanente de hambre, reflejo más de nuestras angustias y problemas psíquicos que de nuestras necesidades.

LIGHT DIET

COMPLEMENTO NUTRITIVO ENERGETICO EN DIETAS DE ADELGAZAMIENTO



COME CUANTO QUIERAS

NO ENGORDAMOS POR COMER MUCHO SINO POR COMER MAL

LIGHT 10 es el complemento nutritivo energético ideal para ti que estás buscando tu peso natural.

En el interior del producto encontrarás un método que te permitirá perder kilos sin dejar de comer.



CUPON DESCUENTO

300 PTAS.
Sólo se admite un cupón por compra. Promoción válida hasta el 3 de marzo de 1993.



Además, en el interior de LIGHT 10 encontrarás una tarjeta de participación para el sorteo de muchos premios.
DE VENTA EN CENTROS DE DIETETICA

Cómo prevenir las arrugas

A los treinta años comenzamos a notar los signos de las primeras arrugas y a los cuarenta y cinco aproximadamente experimentamos ya con claridad el envejecimiento de la piel. ¿Puede evitarse?

Envejecimiento de la piel significa, básicamente, que se vuelve más seca y pierde su elasticidad. Se reduce su capacidad de regeneración y los suministros de oxígeno y nutrientes disminuyen a medida que disminuye la circulación sanguínea por ella.

Estos cambios tienen lugar en la capa dérmica de la piel, dependiendo básicamente de tres factores: la edad, la herencia genética y el tipo de tratamiento que recibe la piel. Sobre los dos primeros no podemos hacer nada, pero en cambio sí que puede evitarse el envejecimiento prematuro y reparar el daño ocasionado por un tratamiento cutáneo inadecuado. Si se cuida bien, la piel del rostro puede permanecer suave y bella toda la vida.

CAUSAS DE LAS ARRUGAS

1.— **Exposición prolongada al sol:** arrugas, descamación...

2.— **Tabaco:** el monóxido de carbono y la nicotina de los cigarrillos deterioran el sistema circulatorio y privan a la piel del preciado oxígeno.

3.— **Alcohol:** obstaculiza la circulación sanguínea, privando a la piel de una humedad valiosa y de nutrientes vitales.

4.— **Cosméticos de baja calidad:** secan, irritan, bloquean los poros.

Puesto que la piel es un tejido vivo y es el órgano vital más grande de nuestro cuerpo, se desarrolla con una nutrición completa y adecuada. Su función y su apariencia se perjudican con una dieta que no satisfaga las necesidades nutritivas. La dieta puede influir en la piel de

Durante el transcurso de la vida, la piel cambia. Pasa de la suave y delicada piel del bebé a la textura aterciopelada y elástica de la infancia. Soporta los problemas de la adolescencia y empieza a madurar al llegar a los veinte.

dos maneras. Primero, la mayor parte de los programas dietéticos tienen pocas grasas y aceites, y la piel necesita aceite para conservar su aspecto suave y elástico. Segundo, a medida que nos hacemos mayores y disminuye la elasticidad de la piel, no podemos sufrir cambios exagerados de peso. Una gran pérdida de peso puede dejar una piel extremadamente arrugada y flácida, y un repentino aumento de peso puede dejar marcas de estiramiento.

NUESTRO CONSEJO

Lo mejor es alimentarse equilibradamente, lo más cerca posible del peso ideal. Si debes excluir grasas y aceites de la dieta, complementala con ácidos grasos esenciales. **Omegaline** son 'perlas' de aceite de Borraja concentradas a un 25% de ácido gamma-linolénico, ácido graso esencial para la producción de las prostaglandinas PGE1, disminuidas a partir de los 35 años y debido a factores como el estrés, u otras deficiencias. Con

el equilibrio en la producción de las PGE1, la piel se vuelve más elástica, más sedosa y menos seca. Y en las arrugas, ralentiza los procesos del envejecimiento.

Una vez tratada nuestra piel de forma interna, debe recibir diariamente un cuidado externo. El programa que proponemos es 100 % natural, protegiendo tu piel por el día y reparándola a la noche.

Dermophytum Protector son perlas de belleza que contienen aceites de Onagra, Zanahoria y Girasol. Protege la piel de los radicales libres, causantes del envejecimiento prematuro.

Dermophytum Reparador: perlas de belleza que contienen aceites de Rosa Mosqueta, Borraja y Girasol. Favorece la defensa y la renovación celular. Atenúa las arrugas, manchas y cicatrices.



El calcio y los huesos, indicadores de salud

El calcio está directamente relacionado con la salud de los huesos, pero, ¿y con el reumatismo?

El calcio ejerce, por otra parte, un importante papel en la defensa del organismo contra las enfermedades infecciosas, en especial contra los trastornos del aparato respiratorio. El organismo, sobre todo en edades de crecimiento, necesita una alimentación lo suficientemente rica en este mineral; para cubrir su carencia de forma natural conviene seguir —en especial los niños y adolescentes— una alimentación rica en leche, queso tierno, el yogur y el kéfir.

La ortiga es, por otra parte, una excelente fuente de calcio y vitamina D. Para prepararla, basta con cogerlas con las debidas precauciones, limpiarlas bien, y preparar una buena sopa o puré con ortigas, patatas y una punta de mantequilla.

La *chucrut* o col fermentada, unida a otras hortalizas, es un alimento muy rico en calcio y con excelentes virtudes fortificantes de las defensas.

En general, pero sobre todo en caso de déficit de calcio, conviene eliminar la harina refinada: pan blanco, pastas de sopa no integrales..., así como el azúcar blanco.

REUMATISMO

Las carencias de calcio son evidentes en caso de osteoporosis, pero si se trata de reumatismo el calcio sólo previene la aparición de los temibles procesos inflamatorios. La aparición de reumatismo, gota o artritis obedece a múltiples causas, entre las cuales está la alimentación. Se dice que aunque se desconozca el «padre» de muchas enfermedades, la alimentación siempre es la «madre», por los trastornos que puede causar al metabolismo.

El calcio es una de las sustancias minerales más importantes abundantes de nuestro cuerpo. Sin calcio no podríamos desarrollar el sistema óseo, ni los dientes, ni siquiera una buena parte de las células.

Entre los otros factores está el estrés, la falta de ejercicio físico adecuado y los procesos de tipo inflamatorio, que pueden darse a partir de trastornos muy simples, como, por ejemplo, un resfriado mal curado.

En caso de reuma con dolores muy intensos e insoportables, la medicina natural es el mejor aliado; la aplicación del saquito con flores de heno es un calmante (casi un «anestésico») natural sin rivales ni efectos secundarios. Las aplicaciones de hidroterapia, tanto frías como calientes, resuelven también no pocos problemas. Y la

propia actitud personal es un factor importante, junto al quiromasaje y ejercicio adecuado.

Al principio del tratamiento conviene seguir una dieta depurativa. Existe un amplio recetario de plantas medicinales con efectos depurativos. Recordemos como ejemplo el valor de una planta muy abundante, el *diente de león* o *amargón*. Tomado crudo, como ingrediente de las ensaladas, tiene unas propiedades depurativas asombrosas. También puede tomarse en infusión, como sustituto del té y café.

Determinadas formas rebeldes

de reumatismo requerirán, a juicio de los buenos profesionales de la medicina natural, de la ayuda de terapias tan importantes como la acupuntura. En todo caso, la mayoría de tales trastornos pueden curarse mucho mejor con la medicina natural, descartando los fármacos meramente sintomáticos.

NUESTRO CONSEJO:

Oligophytum Calcio: este olioelemento está indicado para todas aquellas afecciones que se manifiestan con dolor de tipo óseo, como el reuma o la artrosis. Mediante este suplemento se intenta frenar en lo posible el proceso de la osteoporosis.

Zumo de Harpagophytum: su elevado contenido en manganeso convierte al harpagophytum en un remedio eficaz en caso de procesos inflamatorios y dolorosos, artrosis, etc., así como en reumatismos agudos y crónicos.



Para llenar los años de vida

La alimentación y el ejercicio adecuados son muy convenientes ante la llegada próxima de la vejez, pero casi tanto como un ánimo positivo, o mejor, un estado de paz interior. Bastantes problemas de salud son consecuencia de la edad o se manifiestan de forma distinta en la tercera edad, y que la gente mayor necesita más tiempo para recuperarse de cualquier incidencia en el organismo. En todo caso, el cuidado del propio cuerpo es necesario en cualquier edad, pero se hace más importante en esta etapa, porque la calidad de vida dependerá ante todo de la salud.

Con la vejez las arterias se endurecen y las células de todo el cuerpo van siendo sustituidas por un tejido inactivo de sostén, en tanto que algunas células insustituibles del cerebro se pierden. El tejido fibroso de la piel se altera de tal modo que ésta se vuelve menos elástica y se arruga, los huesos se vuelven más frágiles y delgados y a veces incluso se pierde estatura.

Los hábitos alimenticios pueden desacelerar el proceso de envejecimiento. Entre éstos, debe tenderse a una cierta moderación en la nutrición, tomando las vitaminas y demás nutrientes de forma natural, de las frutas y verduras frescas. Los suplementos dietéticos como el polen, germen de trigo, lecitina de soja, levadura de cerveza, etc. son una buena ayuda para mantener el vigor y vitalidad. Algo tan sencillo como el jugo de apio (de sabor combinable con otras hortalizas o frutas) ayuda a regular el metabolismo hídrico y despierta el espíritu vital en personas de edad avanzada.

Las proteínas de origen animal no deberían exceder del 40%, para evitar un exceso de ácido úrico y

Parece una paradoja, pero son muy pocas las personas que mueren por el peso de los años. Y es que en la edad avanzada se puede mantener una buena calidad de vida si se aprende a cuidar el propio cuerpo; pero para ello no se necesita un aluvión de medicamentos, sino estar alerta a las señales que nos envía el propio organismo.

de grasas. Disminuir la proporción de grasas en la dieta es especialmente importante.

Convendrá no abusar de los condimentos, evitando el exceso de sal (retención de sodio y agua) y picantes.

La vitamina E se la conoce como la «vitamina de la fertilidad» o «la vitamina que vence el tiempo». Su escasez es muy perjudicial para el sistema nervioso...y para retrasar al máximo la vejez. Dicha vitamina aparece en la yema de huevo, en el pescado, y también, en pequeñas cantidades, en la leche y mantequilla, y también en el germen de los cereales, el berro, cacahuete y frutos oleaginosos. El sol es el mejor amigo de esta vitamina tan importante.

CUERPO Y MOVIMIENTO

Los baños de sol, y un ejercicio moderado pero muy constante impedirán no sólo el anquilosamiento, sino incluso otros trastornos serios, como la osteoporosis. Los ejercicios no deben ser violentos, pero sí muy *insistentes*. En este sentido, la constancia (casi diríamos, tozudez) en la práctica diaria es esencial.

Nada hace envejecer tan rápidamente como la inmovilidad. Por eso es útil la práctica de algún deporte o ejercicio, paseos, etc. Particularmente recomendables son la mayoría de ejercicios de estira-

mientos («stretching») practicados sin forzar, preferiblemente al levantarse. Casi todos son adaptables a las características de cada uno, o al deporte preferido. Los ejercicios con Tabla Inclinada son también muy útiles, porque irrigarán la zona pélvica y evitarán la artrosis genitourinaria.

¡Ojo con el estado de ánimo!

NUESTRO CONSEJO

Shii-ta-ker: gracias a su increíble e incomparable composición, esta seta asiática era conocida desde la Dinastía Ming como «elixir de la vida», debido a sus efectos afrodisíacos.

Oligophytum Hombre: vigor, energía, vitalidad. Tres condiciones necesarias e imprescindibles a la hora de afrontar esta etapa de la vida, que se van a ver potenciadas con dicho complemento de oligoelementos.

Omegaline: el aceite de borraja, presente en este producto, ralentiza los procesos de envejecimiento y debilita las consecuencias del estrés sobre el organismo.



Libérese de preocupaciones

Hay quien soporta mejor las tensiones, los problemas, los disgustos familiares ...y se recupera antes que los demás. Tiene que ver mucho con la constitución que se ha heredado y con la forma en que se aceptan los problemas cotidianos. Una persona relajada y de carácter optimista o positivo, no sufrirá tanto estrés o, si lo tiene, lo superará mejor. Quien por el contrario ve las cosas negativas, enfadándose continuamente, entra enseguida en un estado de tensión y mal humor, generando una espiral de nuevos disgustos.

Cuando uno lucha por algo y no lo consigue, se enfada: esto aumenta la tensión y agresividad: el estrés avanza. ¿Cómo evitalo? Desarrollando estrategias para olvidar lo negativo y las tensiones, y relajándose. Convertir en positiva cualquier circunstancia no es tan difícil. Si nos dejamos influir por lo negativo, cambiamos de humor y la capacidad intelectual disminuye. Empieza uno a olvidarse de pequeñas cosas y deja de ser creativo. Cuando esto ocurre, hay que tomarse un descanso y dar un paseo durante unos diez minutos para así despejar la cabeza. Debemos fijarnos más en lo bonito que nos rodea e imaginarlo así a menudo, porque de esta forma se cambia sin darnos cuenta la forma interna de pensar y obtenemos 'pausas de regeneración mental'.

Para muchos, el exceso de trabajo se convierte en la única droga de la que podamos presumir en nuestra sociedad. La única de la que nos enorgullecemos y estimulamos. Muchos se quejan de tener preocupaciones, de hacer todo con precipitación. «No soy capaz de decir no». El verdadero «adicto al trabajo» reconoce su dependencia («si no trabajara me moriría»), pero en realidad no

Somos seres civilizados, pero reaccionamos como los hombres de la Edad de Piedra. Los disgustos, la vida insana o los apremios y las prisas van grabando señales de alarma dentro de nuestro cuerpo. Y, en realidad, controlar el estrés no es tan difícil.

quiere cambiar nada. Según los psiquiatras, los motivos serían el miedo al fracaso, el pensar que sólo se le valorará por lo que rinda. Disminuye el interés por la familia, los amigos, el descanso y el sexo. Aumentan el egocentrismo, el mal humor y el agotamiento, el dolor de cabeza y espalda, la presión sanguínea, úlceras de estómago y fases depresivas. Estas personas desarrollan un «yo tengo» interno y pierden el control sobre su vida.

HAZ TU PROPIO BALANCE

Tienes en tus manos la posibi-

lidad de combatir el estrés. Te proponemos unos complementos nutritivos que influyen decisivamente en la forma de ver la vida:

1.— **Omegaline**: perlas de aceite de Borraja. Contienen la tasa máxima de ácido gamma-linolénico, 25%, precursor directo de las prostaglandinas de la serie 1, visiblemente disminuidas en periodos de estrés, dificultades y tensiones.

Este preciado aceite, tomado regularmente, reduce el estrés sobre el organismo: vuelve la piel más elástica, ralentiza el envejecimiento, estimula el sistema circu-

latorio y calma a las personas demasiado agitadas.

2.— **Oligophytum Mujer**: inteligente asociación de 3 oligoelementos indispensables para proporcionar a la mujer el tono, energía y disponibilidad necesarios para llevar una vida activa de hoy en día, sin caer en estrés ni depresión.

3.— **Oligophytum Litio**: el Litio ejerce acción directa sobre el sistema nervioso. Actúa sobre el metabolismo de los neurotransmisores alterando las propiedades conductoras a nivel de la sinapsis neuronal. Su acción terapéutica es amplia:

a). *Alteraciones del psiquismo de tipo funcional*: ansiedad, emotividad, depresión, angustia, irritabilidad, humor inestable.

b). *Alteraciones del SNC*: migrañas, cefaleas, síndromes dolorosos musculares que ceden con tratamiento tranquilizante, insomnio.



Digerir bien, eliminar mejor

¿Quién no se queja un día u otro de dolor de estómago, gastritis o cualquier otra consecuencia de una mala digestión? «Me repite la comida» o «Tengo ardor de estómago», son expresiones conocidas que nos recuerdan que el sistema digestivo no deja a nadie indiferente. Sin embargo, ¿quién sabe exactamente lo que ocurre en el curso de la digestión, a lo largo de este «tubo» que comienza en el esófago y termina en el ano?

Deglución, contracciones múltiples, trituración de los alimentos: la primera actividad del aparato digestivo es motriz. Su segundo papel es químico y consiste en digerir y absorber el alimento ingerido en el curso de las comidas de la jornada. Alimentos complejos y sólidos son transformados en partículas simples, solubles, directamente asimilables por las células.

UN IMPORTANTE REGULADOR

El hígado, la mayor glándula del organismo humano, es muy importante en el proceso digestivo... y en la salud del organismo. En el hígado se forma la *bilis*, un líquido alcalino que colabora en la neutralización de los alimentos ácidos procedentes del estómago. También es capaz de atraer las sustancias tóxicas que se originan durante la digestión. Otra de sus funciones consiste en estimular el peristaltismo.

En procesos extremadamente complicados, el hígado produce unas sustancias que son almacenadas y otras que pueden ser utilizadas inmediatamente para la producción de energía. También se forman en él importantes hormonas, fermentos y sustancias necesarias para la sangre. Por otra parte, es el órgano desintoxicador por excelencia. Conviene dejarlo reposar de vez en cuando, casi

¿Sabía Ud. cuál es el tema de conversación favorito después de la lluvia y el tiempo? Sí, en efecto: los problemas digestivos. Aerofagia, meteorismo, gases, colon irritable, flatulencias y otras molestias intestinales. Estos trastornos representan un 50% de las consultas de medicina general y provocan cada año un 15% de bajas laborales.

hasta por higiene, con algún ayuno breve de vez en cuando, o, al menos, con cenas ligeras.

NUESTRO CONSEJO

Para ayudar a las buenas digestiones, **Propargile** se presenta como complemento alimenticio formulado a base de arcilla, propóleo y polen. Sus propiedades antimicrobiana, cicatrizante, adsorbente, absorbente y antiinflamatoria lo

convierten en un producto ideal para: 1) Limpiar y purificar el sistema digestivo. 2) Evitar flatulencias y fermentaciones. 3) Contribuir a una mejor digestión.

El otoño, al igual que durante la primavera, es una buena estación para equilibrar la alimentación y hacer una cura de desintoxicación de todos los excesos típicos del verano y las vacaciones (refrescos gaseosos, comida muy

irregular, de «picoteo», descontrol horario).

Light 10 propone un nuevo método de alimentación en el que Ud. «aprenderá» a comer y a conocer las combinaciones de los alimentos más saludables, diferenciando lo que se puede mezclar y lo que no. Con ello evitará esa pesadez de estómago y esas difíciles digestiones. «Light 10» es a base de zumos concentrados de plantas de acción desintoxicante, depurativa, digestiva, remineralizante, energética...

Si Ud. sufre problemas de vesícula e hígado, el **zumo de rábano negro** va a actuar como un excelente colágeno. En casos de insuficiencia hepática y litiasis vesicular («piedras» en la vesícula), provoca un drenaje de los cálculos sin dolor y sin contraindicaciones.



Protéjalo para vivir más años

Lo primero y más aconsejable es aligerar el régimen, comiendo menos grasas y menos azúcar. Relájese y obliquesse a un mínimo de ejercicio físico. Existen diversas técnicas de relajación, entre las que recomendamos el «entrenamiento autógeno» (ver libros útiles).

RESPIRAR

En caso de trastornos circulatorios, son aconsejables algunos ejercicios respiratorios. Los primeros ejercicios se hacen mejor tumbado y envuelto de una atmósfera de tranquilidad absoluta. Espire dejando que el pecho y vientre se hundan; inspire lentamente cuando el impulso respiratorio aparezca automáticamente, dejando que el tórax y vientre se hinchen. Es decir: espiración-pausa-inspiración. Procure inspirar con soltura, sin esforzarse: en su punto culminante, la inspiración da paso inmediato a la espiración.

Al principio practique sólo la respiración abdominal, es decir, respire sólo con el diafragma y profundamente en el vientre. Cuando la domine, deje que simultáneamente se hinche el tórax.

Esta técnica tiene un efecto muy positivo sobre la circulación y el sistema nervioso. Es suficiente si se practican diez respiraciones profundas por la mañana o por la noche.

HIPERTENSION, VARICES...

El ejercicio físico preventivo dependerá del estado general de salud de cada persona y conviene, según los casos, que sea seguido por un terapeuta. Puede ser aconsejable un suave pedaleo en bicicleta, excelente para evitar las varices; o, al menos, caminar. De todas formas, cada problema circulatorio tiene múltiples ejercicios específicos posibles.

Tres factores son esenciales para cuidar el corazón: evitar el estrés, mejorar la circulación y proteger las arterias. Si Ud. es muy nervioso, o si su circulación es deficiente, o bien si su alimentación es demasiado rica y sus arterias se engrasan, usted es un candidato al infarto. Unos sencillos ejercicios le permitirán protegerse de él.

Uno de los trastornos circulatorios más comunes es la hipertensión. Un 20% de casos de hipertensión se debe a enfermedades renales, del metabolismo o vasculares, pero el resto no tiene una causa determinada. En cambio, los especialistas coinciden en señalar determinados factores de riesgo, como la obesidad, el consumo excesivo de sal común, alimentación excesiva o errónea o un elevado nivel de ácido úrico en la sangre.

Los hipertensos disponen de trucos para seguir disfrutando de las comidas y los sabores, como el condimentar con hierbas, especias... e imaginación. Reducir el consumo de grasas y de carnes no es tan difícil tras unos días de ayuno. Por otra parte, el aporte proteico a partir de derivados de la soja es cada vez más succulento. El organismo redescubre los sabores y está mucho más predispuesto. El ayuno corto, de tres o cuatro días, es un asombroso rejuvenecedor y brinda al cuerpo la posibilidad de desarrollar una formidable capacidad regenerativa. Pueden hacerse ayunos sólo a base de agua (mejor con seguimiento médico), o con zumos de frutas y verduras e infusiones depurativas.

La fruta y la verdura crudas deberían formar parte de los alimentos de consumo diario. Descargan la tarea circulatoria, mejoran las

propiedades de fluidez de la sangre al reducir su nivel de grasa y aumentan el contenido de potasio de las células.

HIDROTERAPIA

La hidroterapia (aplicaciones de agua fría o caliente) se revela asimismo como otro excelente recurso de la medicina natural. Por ejemplo, los baños de temperatura ascendente, las aplicaciones del chorro de Kneipp, la envoltura fría de tronco, o de pantorrillas...

«Caminar en agua» es muy indicado si se padecen varices o trastornos venosos del riego sanguíneo. Se caminan unos veinte segundos en la bañera (puede hacerse también al aire libre), unas tres o cuatro veces al día. Al principio el agua debe estar a tempera-

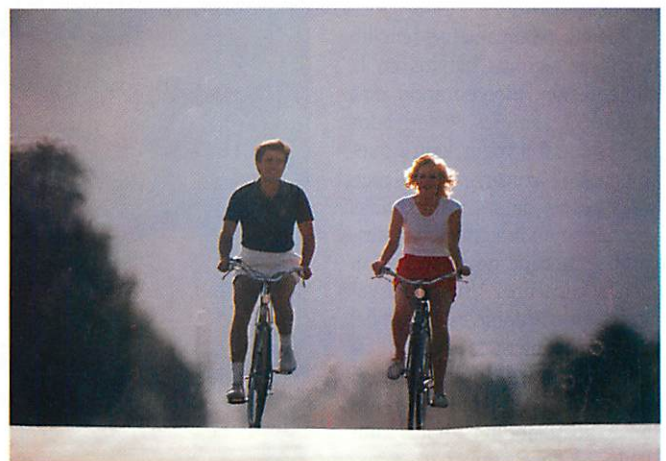
tura ambiente. Luego, cuando ya se está habituado, a 14° C (agua fría del grifo). Lo importante es el movimiento de los pies: los iremos sacando alternativamente del agua fría y esperaremos unos tres o cuatro segundos antes de volverlos a sumergir.

NUESTRO CONSEJO

La combinación de aceite de pescado con aceite de borraja del producto **Cardiolina fuerte** reduce los altos niveles de colesterol que al depositarse en las paredes de las arterias provocan la *ateroesclerosis*, causa principal de los problemas cardiovasculares.

Otro producto interesante es el **zum de vid roja**. La presencia en la vid roja de antocianos, leucoantocianos y flavonoides la convierten en la solución indicada en caso de problemas de circulación durante el embarazo, en trastornos de la circulación venosa (varices, hemorroides) y de la circulación capilar.

No olvide reducir el aporte de grasas, carne roja y alcohol. Y, si fuma, libérese lo antes posible de este mal hábito. Para ello son particularmente útiles los tratamientos naturales para evitar el estrés.



Ayudad a vuestro hijo a tener éxito en los estudios

Ambiente agradable, precio moderado de hamburguesas, patatas fritas y Coca-cola, servicio rápido... Estas son algunas de las razones para que los restaurantes de este tipo hagan furor entre los adolescentes.

Por otro lado, acaparadas por sus ocupaciones profesionales y familiares, las madres de familia abandonan la cocina tradicional y acuden a las conservas, congelados, platos pre-cocinados...

Resultado: la alimentación resulta totalmente desequilibrada y carente de los más elementales principios nutritivos, indispensables para el buen funcionamiento del organismo de nuestros hijos.

FALTA DE HIERRO Y CALCIO

Unos recientes estudios en dos poblaciones francesas han demostrado la insuficiencia de aportes alimentarios en hierro y en ácido fólico (un nivel inferior a dos terceras partes del aporte recomendado para esta etapa de la vida). Principalmente en las niñas, durante la pubertad, debido a sus cambios fisiológicos hormonales, se produce una pérdida de hierro con la menstruación que, de no ser vigilada, puede conducir a una anemia.

Resulta relativamente sencillo modificar algunos hábitos en la alimentación, incorporando más cereales, legumbres y derivados lácteos como el yogur, kéfir y queso tierno. El azúcar, el pan blanco y las pastas de sopa elaboradas con harina no integral deben descartarse, porque no sólo aportan menos nutrientes, sino que a veces los quitan, como es el caso del azúcar, un auténtico «ladrón» de minerales imprescindibles para el organismo. Lograr que los niños tomen gusto por los sabores saludables no cuesta tanto.

¡El equilibrio en su alimentación no es la primera preocupación de los adolescentes! Por ello conviene que los padres les convenzan de la importancia de los alimentos en este periodo de crecimiento rápido y de intensos esfuerzos intelectuales. Pero también pueden ayudarles con complementos nutritivos naturales.

Es en la adolescencia cuando se necesita un aporte importante de hierro, debido a que se suman las necesidades del crecimiento y las pérdidas menstruales. **Oligophytum Hierro**, procedente de extracto fluido vegetal de espinaca, es un complemento nutritivo que ayudará a compensar este déficit que existe en esta época totalmente natural al tratarse del hierro que las plantas absorben de la tierra para su ciclo vital.

Otro ejemplo es el insuficiente consumo de calcio por los adoles-

centes. A esta edad, las necesidades medias equivalen a un aporte diario de 1.000-1.200 mg de calcio al día, lo que corresponde a un litro de leche o al equivalente en productos lácteos. El resultado de todas las encuestas es que los estudiantes están muy lejos de cumplir estas tomas.

Al igual que en el caso del hierro, podemos encontrar el **Oligophytum Calcio**. Se trata de extracto fluido vegetal de ortiga, indicado especialmente en periodos de crecimiento y como preventivo

de la terrible caries que tanto afecta a los adolescentes, debido entre otras causas a la masiva ingesta de azúcares.

LOS ALIMENTOS DEL CEREBRO

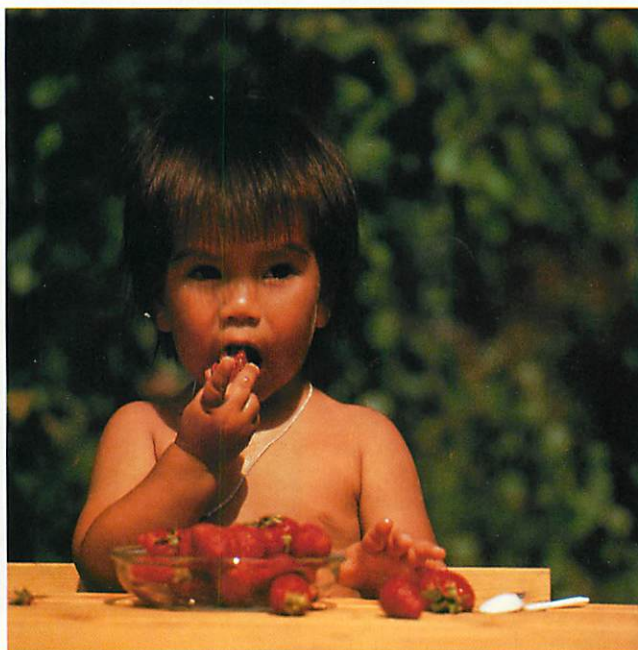
Durante periodos difíciles del adolescente, como en los exámenes, estudios, oposiciones... lo que trabaja sin cesar es el cerebro y la vista, es decir, las células que los componen: neuronas y células retinianas. Exceso de horas de estudio, luz artificial, pantalla de ordenador... hacen que éstas se encuentren en continuo esfuerzo, por lo que necesitan una ayuda extra por nuestra parte.

Infaline, complemento nutritivo natural, está compuesto única y exclusivamente de aceite de pepita de grosellero negro (*Ribes nigrum*). Este aceite, de características especiales, encierra dentro de sí los ácidos grasos esenciales gamma-linolénico, alfa-linolénico y estearidónico. Estos dos últimos son los precursores directos de las prostaglandinas de la Serie 3, las PGE 3, y los constituyentes principales de las células nerviosas del cerebro y la retina.

Las neuronas del cerebro, alrededor de 10.000, contienen un 30-35% de ácidos grasos esenciales, concretamente el alfa-linolénico, y la retina un 20-25%.

Este aceite contiene también el precursor directo de las prostaglandinas de la serie PGE 3, el ácido estearidónico, constituyente de la etapa limitante en el metabolismo de los ácidos grasos por las células del cerebro y la retina.

Todo esto significa que, sin ácidos estearidónico y alfa-linolénico, las células nerviosas y retinianas no podrían desarrollarse, lo cual traería graves problemas nerviosos y visuales.



Estos productos te ayudarán a resolver estos problemas.

Los encontrarás en los Centros de Dietética.
Sigue los consejos del Especialista.



Servicio de Información
al Consumidor

☎ (93) 329 27 04

Barnadiet, S.A.
Joaquín Costa, 28
08001 Barcelona

Para facilitarte la compra de alguno de estos productos*,
utiliza este vale descuento.

150,- ptas.

* Cardiolina, Deltaline, Infaline, Preveline, Mensualine,
Oligophytum hombre y Oligophytum mujer.
Sólo se admite un cupón por compra. Válido hasta el 31-03-93.

La higiene digestiva, naturalmente.

Vivimos deprisa. Comemos mal. Y digerimos mal. Hinchazón de vientre, pesadez, acidez, gases, flatulencias... ¿Quién no conoce estos pequeños males de la vida moderna?

Para nuestro bienestar digestivo un laboratorio francés ha reunido tres maravillosos productos de la naturaleza:

El propóleo, sustancia preciosa, aseptizante y calmante segregada por las abejas.

El polen, muy utilizado por sus propiedades tonificantes y reguladoras.

La arcilla, absorbente y protectora.

Seleccionados y micronizados en conjunto para ser más eficaces, estos tres componentes son tradicionalmente conocidos por su efecto beneficioso sobre toda la esfera digestiva.

Con PROPARGILE encontramos lo que más

nos falta en nuestra vida cotidiana:

Una buena higiene del sistema digestivo. 



PROPARGILE®

En Centros Dietéticos


HOLISTICA®

Distribuido por BARNADIET:

c/. Joaquín Costa, 28. 08001 BARCELONA. ☎ (93) 775 34 52. Servicio al consumidor: ☎ (93) 329 27 04