

ELIQU

Junio 2022

IDÍLICO

IDÍLICO

Yoga facial

El origen del método up

Frutos secos

Dudas, mitos y verdades sobre su papel en la salud

Estilo de vida Magazine



01

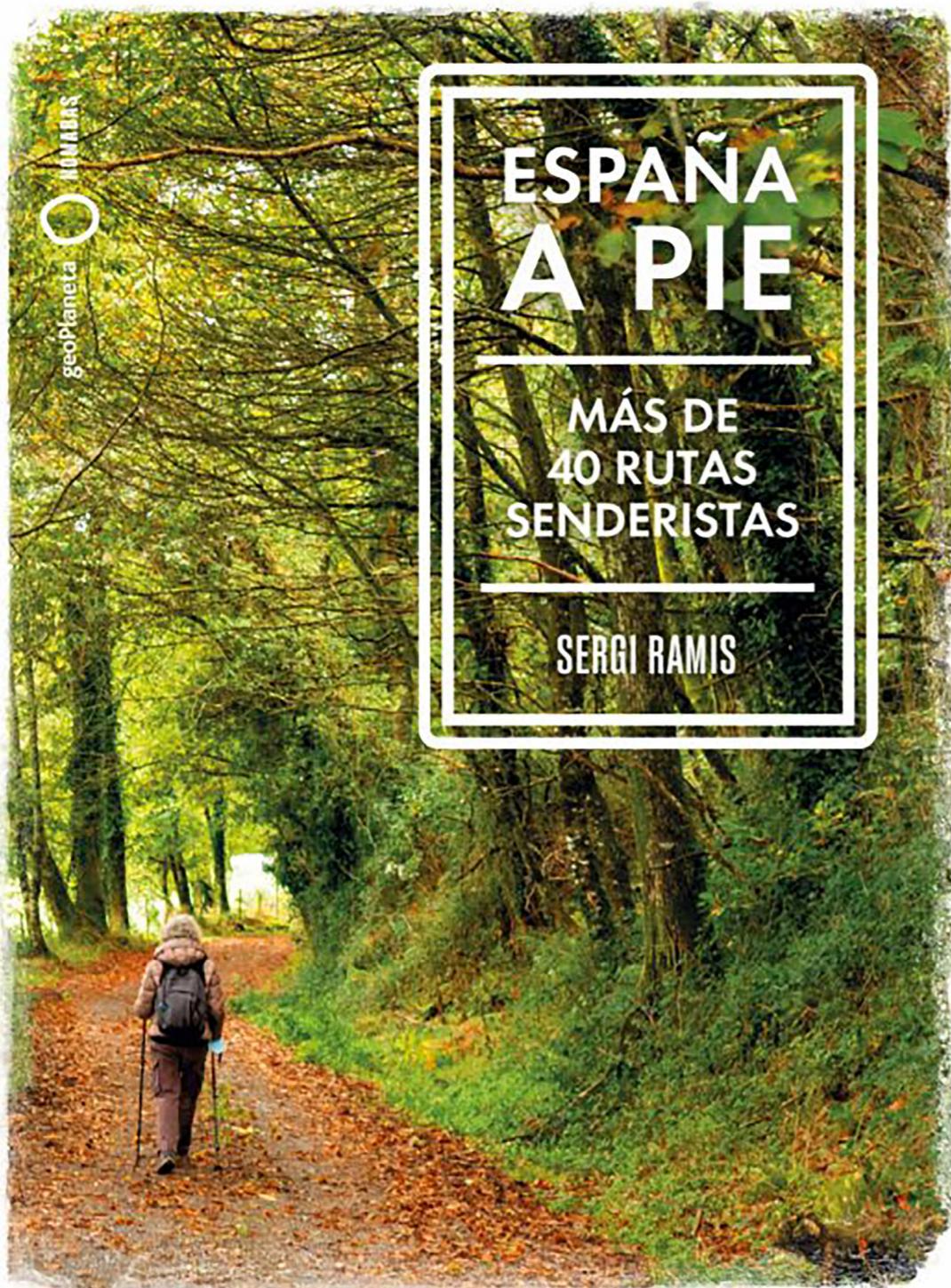


Remedios naturales

Plantas medicinales

Pañuelos

La moda más versátil



LIBRO DE SERGI RAMIS

SUSCRÍBETE

a nuestra página web

www.idilicomagazine.com

Participa con nosotros y envíanos cualquier cuestión

Con nuestra edición física pretendemos que nuestros lectores desconecten de los aparatos electrónicos y puedan de esta forma despejar su mente y conectar más con su entorno y con ellos mismos.

QUIÉN SOMOS?

Idílico es una revista de estilo de vida saludable y bienestar personal.

QUE PRETENDEMOS?

Idílico pretende atraer a los lectores más inquietos e interesados en saber todas las novedades y secretos sobre la salud física y mental, y de esta manera, que puedan incorporarlo a su día a día.

CUALES SÓN NUESTROS OBJETIVOS?

Idílico tiene como objetivo llegar a todas esas personas que se cuidan o quieren empezar a hacerlo y animarlas con los datos más actualizados a poder hacerlo.

DÓNDE PUEDES ENCONTRARNOS?

Somos una revista trimestral que puedes conseguir en formato físico, además en nuestra página web podrás encontrar las nuevas actualizaciones.

 @idilicomagazine

 IdílicoMagazine

 idilicomagazine@gmail.com

IDÍLICO

DIRECTORA Judit Pellicer Grau

EDITORA Judit Pellicer Grau

DISEÑO

Maquetación Judit Pellicer Grau

IMPRESIÓN Línea 2 S.L

COLABORADORES

Redacción Isabel Valenzuela, Gloria Rodríguez, Team Foods, José, Guille Andreu, Izum Forasté Onuma, Marta Martínez Tato, Beatriz Ruiz, Julia Vidal, Rosa Armas, María Sánchez Monge, Holmes Place, María T. López, Sara Roqueta, Joan Gómez Pallarés, Verónica Palomo, Carlota Fernández, Meditts, José Fernando del Rosario, Cristina Galafate, Gabi, Jose María Tovar, María Moreno, Mercedes Blanco, Pablo Gil, Juan López, Valentí Serra, Ana Núñez, Carmen Barreiro, Carmen Santaella, Claudio Grando, Juan Carlos Sastre, Susana Godoy.

Fotografía Jasmin Chew, Mike Cabugao, Laura Tancredi, Pineapple Mango, Athenea.

Ilustraciones Judit Pellicer Grau

IMÁGEN DE PORTADA

Ilustración de **Judit Pellicer Grau** para la portada de Idílico 01.

SUMARIO

BIENESTAR

20

Deshinchate

Consejos para no sentirse hinchado

16

El “qué dirán”

Opiniones no pedidas

12

Yoga facial

Brilla por dentro y por fuera

10

Levantarse con buen pie

Hábitos, sueño y canciones

08

Higge

El secreto de la felicidad en las pequeñas cosas

COMPARTIR ES VIVIR

CÓMO COMO

39

NO gluten NO lactosa

Qué como?

36

Estrés y alimentación

Nos afecta

30

Frutos secos

True or false
Recetas

26

Vinos

Beneficios

23

La dieta del colágeno

Cómo incorporarlo en nuestro día a día

BIO

54

Crema solar ecológica

Un acierto para tí y para el planeta

50

Menú vegetariano y vegano

De temporada

47

Celulitis

Cómo combatirla

44

Yoga al aire libre

Eco-yoga

40

Outdoor

Una moda saludable

SPORT

ESTILOS@

74

Moda Genderless

Mucho más que ropa unisex

68

Pañuelos

Tendencia versátil

64

Encuentra tu estilo

Saca tu yo interior

60

Remedios naturales

Plantas medicinales

RESPLANDECE

ESCÁPATE

56

A todas partes, en todas partes

Los destinos más baratos

HYGGE

Hygge es el nombre con el que se conoce la filosofía de felicidad de los daneses, siendo un concepto que se intenta exportar a otros países con la idea de mejorar la vida mediante hábitos que llevan a la relajación y unión entre familias y seres cercanos, resultando en una mayor sensación de bienestar. El hygge nace como una respuesta a los largos inviernos escandinavos que podrían llevar a la depresión por la falta de luz y el exceso de frío, lo que obliga a las personas a mantenerse en casa con cierto aislamiento social, además de los efectos negativos que siente el cuerpo por no tener la exposición necesaria al sol.

En el hygge es clave compartir con amigos y familia de forma sana y relajada. El hygge danés llama a pasar tiempo en casa en familia o con amigos compartiendo un tiempo agradable que les lleve a abstraerse del estrés del día a día y lo agreste del clima, puede incluir comida y bebida además de actividades recreativas, aunque el relajo solitario también forma parte de esta filosofía.

Pretende hacer feliz a las personas por medio de espacios adaptados a ello, En Dinamarca el hygge se aplica a cada aspecto de la vida ya que llama a la unión de personas en todo momento bajo premisas acogedoras y agradables, lejos del estrés y centrados en la relajación, muchos lo conocen como el camino a la felicidad de los daneses.

La felicidad en los pequeños detalles

Incorpóralo

1. Busca el momento. Dedicar un tiempo diario para hacer lo que nos hace sentir bien con la gente que queremos o con nosotros mismos.

2. Abre tu casa. Una barbacoa al aire libre en verano, un paseo por un parque, pueden ser hyggelig. Pero a los daneses les gusta más reunirse en casa y echan de menos que los españoles, más proclives a verse en bares, abran más sus puertas.

3. Crea un ambiente propicio. Cuida la iluminación, que sea acogedora. Pon buena música de fondo. Una chimenea sería ideal, las velas son imprescindibles. Se trata de cuidar las pequeñas cosas para que sentirse cómodo.

4. Evita todo lo que rompa ese estado de relax. Nada de hablar de temas que puedan provocar crispación. Queda prohibido pensar en el trabajo, en el estrés diario y las prisas. La televisión y el teléfono también impiden esa conexión social.

5. Funciona mejor en petit comité. Depende del tamaño de tu casa y de ti mismo, pero según nos cuentan se consigue mejor en pequeños núcleos.

6. Piensa en el menú. En otoño e invierno los daneses no conciben una velada sin una bebida caliente. Cocinar en compañía es también muy común. O también comprar unos quesos y un buen vino y tomárselo a la luz de las velas.

7. Ten presente a tus antepasados. Hay quien dice que está muy relacionado con las tradiciones y con actividades u objetos que tienen un valor sentimental. Tomar el té en una vajilla de tu abuela es muy hygge.

8. Ponte cómodo. Aunque tiene más que ver con disfrutar que con los actos y las cosas en concreto, hay elementos que ayudan. La ropa cómoda. Quedarse en la cama el domingo bajo el edredón más rato de lo habitual, con un buen libro y un café.

9. Haz cosas hyggelig. Es importante que sea algo que te guste y, generalmente, suele ser algo sencillo. Los juegos de mesa en familia o con amigos son muy hyggelig.

10. Huye de ambientes que no son hygge. El antónimo de este término es uhyggelig. A lo que se refieren los daneses es a todo lo que no invita a estar cómodo.

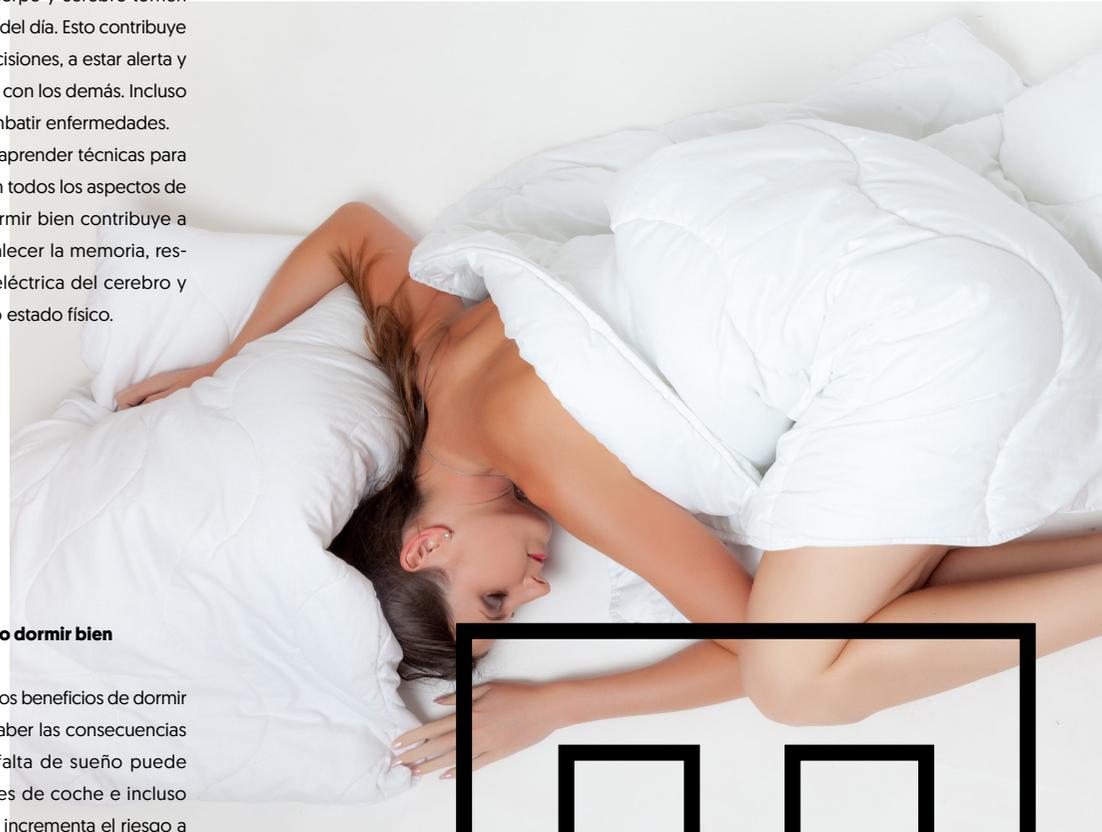
11. Exprésalo. En Dinamarca es una palabra que utilizan muy a menudo, que además de sustantivo es adjetivo, adverbio y verbo.

12. Sé consciente del deleite. Una comida y una larga sobremesa a la española con amigos podría muy bien ser hygge, pero lo que diferencia a los daneses es que son capaces de identificar y nombrar ese momento de bienestar. Saben que está sucediendo y lo están disfrutando al cien por cien.

LEVANTARSE CON BUEN PIE

Dormir bien es importante, ya que permite que nuestro cuerpo y cerebro tomen un respiro del estrés del día. Esto contribuye a tomar mejores decisiones, a estar alerta y a relacionarse mejor con los demás. Incluso puede ayudar a combatir enfermedades.

En este sentido, aprender técnicas para dormir te ayudará en todos los aspectos de tu vida. Además dormir bien contribuye a liberar toxinas, fortalecer la memoria, restaurar la actividad eléctrica del cerebro y mantener un óptimo estado físico.



Consecuencias de no dormir bien

Ya que conoces los beneficios de dormir bien, ahora debes saber las consecuencias de no hacerlo. La falta de sueño puede ocasionar accidentes de coche e incluso industriales, además incrementa el riesgo a padecer varias enfermedades y problemas de salud mental como:

- 1 Presión arterial alta e inflamación.
- 2 Diabetes, obesidad e infecciones.
- 3 Depresión y ansiedad.

4 técnicas para tener un mejor descanso

1 . Meditación de atención plena

Hoy en día, la meditación mindfulness es una de las grandes aliadas para combatir el estrés. Una de las técnicas para dormir es la de atención plena a la respiración. Para eso, acuéstate en tu cama y deja a un lado la almohada.

Relaja los hombros y coloca las puntas de los pies tirando hacia abajo. Deja la barbilla en reposo, que no esté tirando hacia arriba. Así conseguirás una apertura corporal. Realiza cinco respiraciones profundas, inhala y exhala sintiendo cómo el cuerpo se relaja cada vez más. Consigue llegar a tu ritmo de respiración y luego enfócate en ella. Si te llegan imágenes o recuerdos, no prestes atención y sigue respirando hasta volverte a concentrar.

2 . Técnicas para dormir: sin ruido ni luz

Es un hecho que tanto la calidad como la cantidad de sueño están relacionadas con la exposición a la luz. Por eso, una de las técnicas para dormir más afectivas es dejar una hora antes de ir a la cama la exposición a la televisión y el computador.

Está comprobado que la oscuridad contribuye a liberar melatonina en tu cuerpo, lo que ayuda a relajarlo. En este sentido, es importante que no tengas en tu cuarto el computador o el televisor; crea un espacio oscuro y alejado del ruido.

3 . Actividades que te relajen

Es posible que estando en la cama no seas capaz de dormirte. Por lo que es momento entonces de levantarte y hacer alguna actividad relajante. Puedes optar por la meditación, la lectura de un libro o concentrarte en tu respiración.

4 . Alimentación para dormir pleno

Comer algo pesado o en grandes cantidades provoca plenura. Y esta es probable que te tenga desvelado. También debes evitar excesos de nicotina, alcohol y cafeína. Normalmente le damos al alcohol la virtud de traer sueño, pero este puede ocasionar trastornos.

YOGA FACIAL

El origen de método up y el yoga facial

En Japón suelen ser los pioneros en cuidado facial y corporal, como también son muy estrictos con el cuidado de la mente. Desde hace relativamente poco, surgió un programa de yoga facial, llamado **Método Up**, creado por la doctora japonesa Junko Ueno.

El método es explicado en su libro llamado Yoga Facial, donde explica en qué consiste el programa. A modo de introducción, el programa pretende rejuvenecer la piel y así hacer que el rostro parezca más joven.

La doctora tiene 70 años pero, desde que realiza este método desde hace años, parece mucho más joven.

EN QUÉ CONSISTE EL MÉTODO UP

El yoga facial consiste en estimular todos los músculos de la cara, para que mantengan su tensión y así mantener o devolver la juventud al rostro.



El secreto japonés del yoga facial

Izum Forasté Onuma

«Los músculos de la cara, no son diferentes a los de resto del cuerpo, simplemente son más pequeños.»



Diana Bordón, creadora del Facial Yoga Plan, autora del libro "Yoga facial: otra belleza es posible", nos explica que no hay una referencia clara acerca de cuándo surgió esta especialidad, pero que ya en la primera edición de 1983 de "El libro completo del Yoga" de James Hewitt se habla del yoga facial y se encuentran ejercicios para relajar los músculos de la cara. Sin embargo, no ha sido hasta ahora, un momento en el que hay una especial dedicación a cuidarse por dentro y por fuera, cuando esta práctica ha despegado. El yoga facial se basa en que nuestra cara está formada por decenas de músculos que, al igual que hacemos con los del resto del cuerpo, deberíamos de ejercitar para mantenerlos fuertes y tonificados. Si tenemos un rostro "entrenado", estará más firme, tonificado y se reducirán notablemente los signos de la edad.

Diana Bordón distingue entre tres niveles, por un lado tenemos el **muscular**, después el **cutáneo** y, por último, el **respiratorio**. En el primero de ellos, la creadora de Facial Yoga Plan que cuenta con su propia aplicación en la que encontrar mucho contenido gratuito, incide en la importancia de trabajar todo el rostro en conjunto, "La cara es un conjunto de músculos que están entrelazados y por ello **nunca se han de trabajar por partes**. No se trata tomar ejercicios sueltos (mirada, labio, pómulos) cómo últimamente se ve, pues con esto se corre el riesgo de caer en el desequilibrio y crear arrugas en las zonas menos trabajadas y más debilitadas", advierte Diana. El auto masaje, con la piel hidratada para mejorar la circulación y la

oxigenación, es la clave del nivel cutáneo y con él ayudamos a reforzar la tonificación facial. Por último, la respiración es fundamental, ayudando cada ejercicio de inhalaciones y exhalaciones conscientes para oxigenar el cuerpo.

CUÁNTO TIEMPO NECESITO DEDICARLE PARA VER RESULTADOS

Lo ideal sería dedicarle entre diez y quince minutos al día. Ella recomienda hacer estos ejercicios cuatro días por semana.

RODILLO DE JADE Y GUA SHA PARA EL AUTOMASAJE

Estas dos herramientas son útiles para potenciar los resultados del yoga facial. El gua sha es una herramienta estética con 5.000 años de antigüedad que tiene su origen en la medicina tradicional china como predecesor de la acupuntura. No sólo relaja los músculos en tensión, sino que también alivia la tensión en todo el cuerpo estimulando el flujo linfático.

En cuanto al rodillo de jade, lo podemos incluir en la rutina de noche aunque, tal y como aclara Diana Bordón, "el uso del rodillo de jade y el Gua sha por sí solos no tonifican el músculo y tampoco conseguirá mitigar las arrugas si la musculatura continúa debilitada. Las herramientas rodillo de jade y Gua sha son un complemento al entrenamiento facial".

CÓMO LO HAGO?



GESTO DE SORPRESA

Específico para el contorno de los ojos ya que activa la circulación sanguínea de esta zona y ayuda tanto a tonificar la piel flácida de los párpados como a reducir las patas de gallo.

- 1 En primer lugar, tendrás que abrir bien los ojos sin arrugar la frente (o intenta arrugarla lo menos posible).
- 2 Ahora, concéntrate en un punto que esté justo delante tuyo y haz 4 respiraciones profundas.
- 3 Cierra los ojos y vuelve a repetir el ejercicio.
- 4 Haz este gesto 4-5 veces.

EL TORNADO

Otro ejercicio eficaz de yoga facial para los labios, ayuda a suavizar tanto los pliegues que se van formando en la zona nasolabial como las arruguitas que surgen alrededor de la boca.

- 1 Cierra la boca y mantén los labios sellados mientras recorres, con la lengua, la parte interior de los labios, como si estuvieras simulando un tornado.
- 2 Realiza este movimiento 3 veces y luego otras 3 veces recorriendo la parte interior en el sentido contrario.
- 3 Haz 3 veces este ejercicio dentro de tu rutina.

EL EJERCICIO DEL PESCADO

Movimiento facial con el que trabajarás los pómulos y conseguirás que se vean más fortalecidos y levantados.

- 1 Succiona las mejillas, simulando ser un pescado.
- 2 Da suaves golpecitos con las manos, ya que así aumentaremos la circulación por esta zona.
- 3 Mantén esta posición durante 30 segundos, toqueteando la zona succionada con las manos.
- 4 Repite este ejercicio 4-5 veces.

LA V

Para suavizar las bolsas que se acumulan debajo de los ojos y tonificar los músculos faciales de la zona.

- 1 En primer lugar, tendrás que hacer una V con los dedos de las dos manos.
- 2 Ahora ponlos en cada ojo y ejerce poca presión.
- 3 A continuación, mira hacia arriba y entorna poco a poco los ojos.
- 4 Finalmente, cierra los ojos con fuerza durante 10 segundos y luego ábrelos.
- 5 Repite el ejercicio 3 veces.



TOCAR LA TROMPETA

Ejercicio de yoga facial para los labios y las mejillas.

- 1 Coge aire lentamente hasta llenar completamente tus mejillas.
- 2 Pon una mano sobre los labios para que el ejercicio fortalezca más esta zona.
- 3 Ahora pasa el aire que estás reteniendo de una mejilla a otra durante 30 segundos.
- 4 Vuelve a repetir el ejercicio entre 5 y 10 veces durante tu rutina de yoga facial.



YOGA FACIAL CON UNA SONRISA SUAVE

Para reducir las arrugas que surgen alrededor de la boca y de los surcos nasolabiales como para tonificar el área de los pómulos.

- 1 Tendrás que tapar los dientes con los labios y, acto seguido, poner la boca como si fueras a pronunciar la letra O.
- 2 Ahora sonríe todo lo que puedas mientras sigues manteniendo los dientes ocultos.
- 3 Si notas que tus ojos se arrugan haciendo esta expresión, estíralos con la mano.
- 4 Mantente unos segundos y vuelve a la posición inicial.
- 5 Haz este ejercicio 6 veces.



BESAR EL CIELO

Te ayudará a recuperar la firmeza tanto de la mandíbula como del cuello, es el ejercicio perfecto para eliminar o reducir la papada.

- 1 En primer lugar, inclina tu cabeza hacia atrás lentamente hasta mirar hacia arriba.
- 2 Ahora haz el gesto de dar un beso.
- 3 Luego vuelve a la posición inicial mientras respiras profundamente durante unos segundos.
- 4 Repite este ejercicio 6 veces.

Cómo saber si realmente te influye el "qué dirán"

Pues serás una persona a la que le afecta mucho el qué dirán, si no haces nada, o no tomas ninguna decisión en tu vida, sin preguntar antes a los demás qué opinan sobre ello.

Además de preguntar su opinión a los demás, si finalmente haces lo que te han aconsejado; a pesar de que no era eso lo que tú querías hacer, es otro signo de que te influye excesivamente el qué dirán.

Otro indicador de esa influencia es que la opinión que te dan los demás sobre algo tuyo, no te la tomas como una información más; sino que pesa tanto sobre ti, te afecta tanto, que terminas ajustando tu comportamiento a esas opiniones.

Además de todo esto, una persona a la que

le influye mucho lo que digan los demás, no suelen dar un "no" por respuesta. No expresan su disconformidad con nada; no suelen decir lo que piensan o lo que opinan sobre cualquier cosa. Siempre por el miedo a que se les critique por ello, o aún peor; por el miedo a que se les rechace.

Si lo has pensado bien, y has visto que sí, que te afecta y mucho el "qué dirán"; y si la opinión de los demás ha llegado a condicionar tu vida, ahora mismo estás a tiempo de cambiarlo. Siempre se está a tiempo de coger las riendas, y de empezar a tomar tus propias decisiones.

¿Qué es lo que ganas tomando tus propias decisiones?

Para empezar, te vas a sentir mejor contigo mismo, por si esto fuera poco, también ga-

narás en autoconfianza y seguridad. Pero además, conseguirás respetarte a ti mismo. Conseguirás ser quien realmente eres y eso, sin duda, te hará más feliz.

Qué hacer para que deje de importarte lo que digan otros

Es evidente que, cuando has funcionado de esa manera toda la vida, cambiarlo no va a ser cosa de una tarde. Vas a necesitar tiempo y constancia; además de ir introduciendo los cambios poco a poco. Como casi siempre que quieres cambiar algo.

Para empezar, piensa que, cuando permites que la opinión de los demás, te afecte y haga que cambies lo que tú quieres hacer por otra cosa, estás permitiendo que otro que no eres tú, decida por ti. Proponte cada día, hacer alguna cosa de las que tú quie-

res hacer, y que normalmente no haces por el "qué dirán". Empieza por cosas simples, como puede ser tu forma de vestir, por ejemplo.

Haz eso mismo, pero con las cosas que quieres decir y no te atreves por lo que puedan pensar de ti. Antes de decirlo, piensa en la manera más agradable que puedes utilizar, pero dilo.

Cuando sientas que tu preocupación, y tal vez tu miedo, están centrados en lo que puedan pensar los demás de ti, reflexiona que, por una parte, no vas a poder saber lo que piensan los otros, y, por otra parte, no vas a poder evitarlo, así que, mejor haz lo que quieras, porque los demás siempre van a pensar algo.

Cuando alguien te diga lo que "es mejor para ti", piensa si es eso lo que quieres hacer o si realmente te están influenciando.



Cuando alguien te diga lo que "es mejor para ti", piensa por un momento, si es eso lo que realmente quieres hacer, o no.

DES HÍNC H A T E

Exista o no una patología de base, cambiar los hábitos higiénico-dietéticos es fundamental para un correcto tratamiento de la distensión abdominal.

Las pautas que dan los especialistas se basan en muchos casos en restringir los alimentos que pueden producir gases y evitar el sedentarismo:

1. Cuando el origen es una malabsorción de algún nutriente, disminuir o eliminar su ingesta (según los casos) puede ser suficiente.
2. Cuando el problema es puntual, existen fármacos antiflatulentos que pueden ser útiles.
3. Disminuir la ingesta de ciertos alimentos que producen muchos gases, como legumbres, repollo, cebollas, brócoli o alimentos integrales puede resultar útil. Ahora bien, puesto que se trata de alimentos saludables, es imprescindible hacer esta modificación dietética bajo la supervisión de un médico o de un dietista-nutricionista. El experto recomendará, entre otras cosas, probar uno a uno para comprobar si los síntomas mejoran.
4. Comer menos alimentos grasos.
5. No masticar chicle.

6. Evitar las bebidas con gas.

7. Comer despacio.

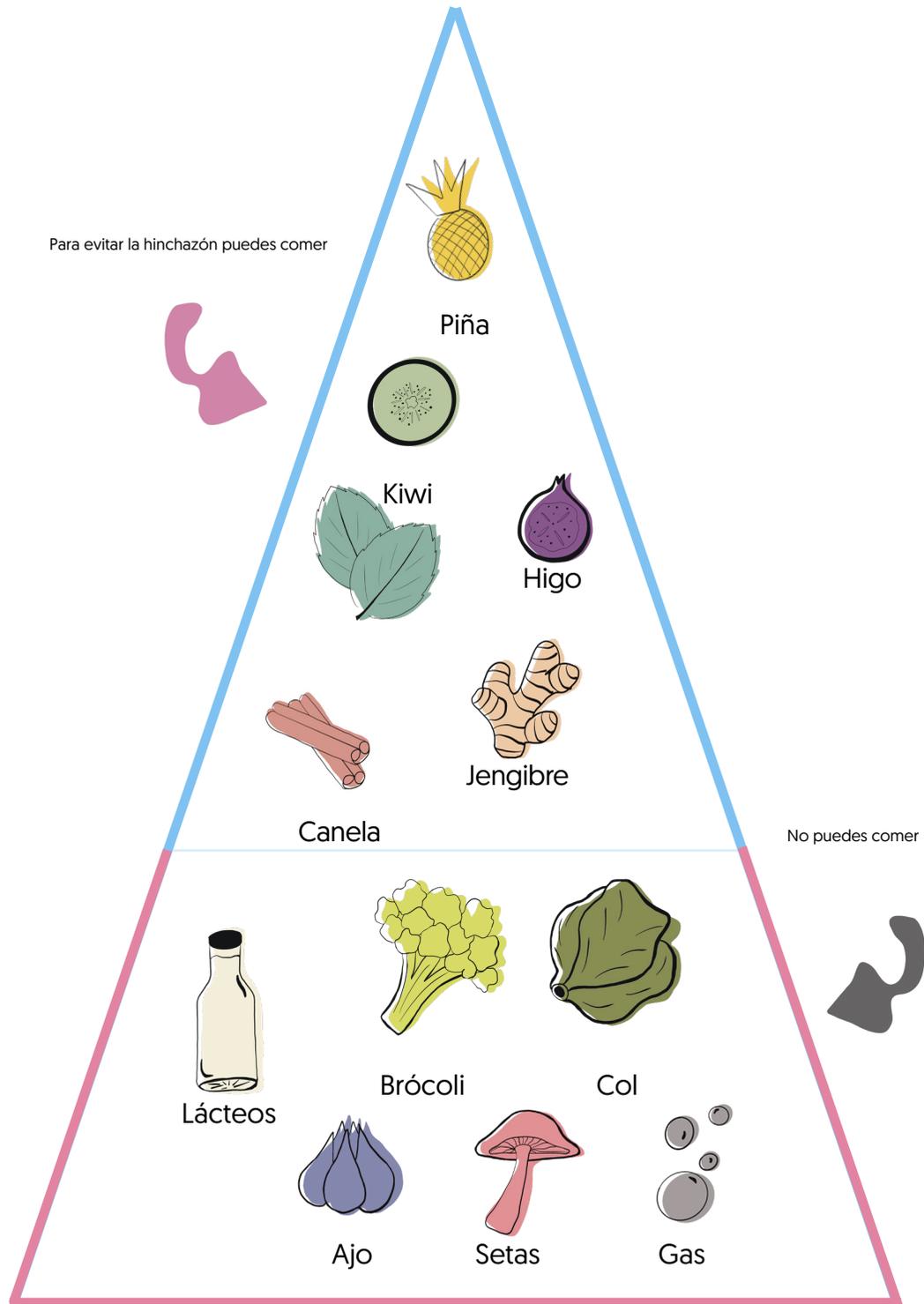
8. Hacer ejercicio de forma habitual.

9. No fumar ni beber alcohol.

10. Controlar el estreñimiento.

11. Cuando la distensión abdominal se debe a una enfermedad, seguramente mejorará con el tratamiento específico de esa dolencia. Por ejemplo, en el caso de la enfermedad celíaca, con la eliminación del gluten de la dieta.

Estas pautas no siempre funcionan a la perfección y considera que la distensión abdominal "es uno de los síntomas digestivos más complicados de tratar porque muchas veces quien lo padece no tiene más gas que una persona 'normal'". Por lo tanto, es una cuestión de hipersensibilidad, esas personas se notan hinchadas y eso produce un mecanismo reflejo que consiste en relajar el diafragma y los músculos abdominales para sacar tripa. Es algo que hacen de forma involuntaria ante la incomodidad que sienten.



La dieta del ~~colágeno~~ no

El colágeno es la proteína más abundante del cuerpo y tiene un papel fundamental en nuestra salud. No solo se encarga de retrasar el envejecimiento, sino que refuerza el sistema inmunitario y fortalece huesos y músculos, entre muchas otras cosas. En tan solo 28 días puedes aprender a incorporarlo en tu rutina diaria. ¡Muy pronto sentirás los cambios!

Perder peso, conseguir una piel radiante o mantenerse joven a pesar de la edad son algunas de las preocupaciones más comunes sobre nuestro cuerpo físico. Cualquiera que se preste sabe que una buena nutrición, junto con ejercicio físico regular, puede ayudarnos a vivir de manera más saludable. Al mismo tiempo, no podemos descartar los beneficios que tienen determinadas proteínas en el organismo, como es el caso del colágeno, que no siempre sabemos introducir de manera equilibrada y constante en nuestra día a día, pero que tiene un papel vital en la salud.

¿Cómo aprovechar al máximo las propiedades de esta proteína capaz de mantener los tejidos fuertes, resistentes y flexibles? ¿Existe una dieta específica para ello?

La respuesta es sí. Por supuesto. De hecho, aunque el colágeno es la proteína encargada por antonomasia de retrasar el envejecimiento, reforzar el sistema inmunitario, prevenir los problemas gastrointestinales, fortalecer los huesos y los músculos y proporcionar elasticidad a la piel, también es la gran ausente de nuestra dieta.

El colágeno es la proteína más abundante del cuerpo, representando un 6% del peso corporal y un 65% de todas las proteínas que tenemos en el cuerpo.

En el libro La dieta del colágeno, el doctor Josh Axe, uno de los más reputados expertos en medicina natural y bienestar, nos ofrece una serie de consejos para introducir el colágeno en nuestra dieta y beneficiar-



La dieta del colágeno
Josh Axe

nos así de sus propiedades. Sobre todo, teniendo en cuenta que esta proteína va disminuyendo en el cuerpo a partir de los 25 años, y a los 40 años empieza a notarse su deficiencia en la piel, su máximo órgano de expresión, con algunas señales de esta disminución de colágeno en el cuerpo.

¿Cómo introducir el colágeno de manera natural en nuestras comidas?

La dieta que nos ofrece Josh Axe está construida a partir de ingredientes antiinflamatorios y proporciona un buen equilibrio entre aminoácidos. El objetivo es mantener unos niveles altos de colágeno y ayudarnos a perder peso.

Para empezar, el doctor distribuye la dieta del colágeno en un plan de 28 días. De esta manera, la idea es comer el equivalente de tres (o más) raciones de colágeno de di-

ferentes fuentes. "El caldo de huesos y los suplementos de colágeno hidrolizado son los pilares de este método, pero también podéis reforzar la ingesta comiendo la piel del pollo y el pescado e incorporando vísceras a vuestras dietas", afirma Axe.

De hecho, vosotros mismos podéis hacer el caldo de huesos desde casa y disfrutar así de un plato tradicional muy saludable, versátil y uno de los más ricos en colágeno. Una vez os pongáis frente a los fogones, podéis añadirle cereales, legumbres, verduras y carnes, o bien utilizarlo como base para guisos o batidos.

Si tomamos varias raciones de colágeno cada día, no solo estaremos recibiendo unas cantidades equilibradas de aminoácidos, sino que también estaremos consumiendo entre 25 y 30 gramos de proteínas que nos saciarán y nos proporcionarán energía duradera. ¡Hay posibilidades infinitas!

¿Cuántas raciones de colágeno deberíamos consumir al día para notar cambios?

Lo ideal es consumir más de tres raciones diarias. Por ejemplo, para las personas que tienen más de 40 años y que sufren problemas articulares, gastrointestinales del metabolismo o de la piel, o que hacen más de una hora de ejercicio al día, se recomienda consumir cuatro o cinco raciones. Así, os aseguraréis de que estáis tomando los aminoácidos suficientes para reparar y reconstruir los tejidos ricos en colágeno. Aunque podéis tomar colágeno a lo largo de todo el día, hay algunos momentos que son ideales y puede que os ayuden a aprovechar al máximo vuestros recursos. Te dejamos a continuación con las horas clave en las que es recomendable tomar colágeno para que tenga un mayor y más positivo impacto en nuestro cuerpo.



1. A primera hora de la mañana

Nada más levantarnos, en el desayuno, se recomienda añadir colágeno en formato polvo al café o al batido.

2. Después de hacer ejercicio

Como sucede con cualquier suplemento de proteínas, es útil tomar colágeno después de una sesión de ejercicios, ya que potencia la reparación de los tejidos y el crecimiento de los músculos. Puedes hacerlo a través de un batido o como snack. De hecho, como explica el doctor Josh Axe, "una dosis de colágeno después de una actividad deportiva puede proporcionar a los cartílagos, tendones y ligamentos el apoyo nutricional necesario para su mantenimiento".

3. Antes de ir a dormir

¿Sabías que el colágeno puede ayudarnos a dormir mejor? Lo que sucede es que el colágeno rebosa glicina, el aminoácido que, según varios estudios científicos, nos ayuda a conciliar el sueño y a mantener dormidos.

VINO

bueno o malo

Los expertos también destacan el factor socializador intrínseco en la Dieta Mediterránea en la que estaría el vino como una característica importante a tener en cuenta en nuestra salud mental.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas incluidas aquellas que afectan a la función cognitiva es importante mantener un estilo de vida saludable desde edades tempranas, prestando especial atención a la alimentación y el ejercicio físico. Por ello, está tomando cada vez más importancia nuestra Dieta Mediterránea que promueve un equilibrio en nuestra forma de comer y beber, relacionarnos y movernos. En este sentido, el vino forma parte de esta pirámide en un consumo siempre moderado. Su dimensión cultural e histórica y su factor socializador supone un elemento a tener en cuenta en cuanto a la salud mental ya que se asocia a momentos de relax para disfrutar en compañía.

En lo que corresponde al vino, además, se ha demostrado en numerosos estudios que su consumo moderado tiene factores beneficiosos asociados para la salud por ser fuente de compuestos fenólicos. Estos compuestos tienen propiedades bioactivas que también se han relacionado con la neuroprotección. A nivel cognitivo, su consumo moderado se ha relacionado con un menor riesgo de demencia y depresión y

se piensa que este tipo de compuestos podrían prevenir el avance del deterioro cognitivo asociado a la edad. Por este motivo, el consumo moderado de vino dentro de un contexto de Dieta Mediterránea tendría un efecto positivo en la función cognitiva.

LAS PROPIEDADES BENEFICIOSAS DEL RESVERATROL

Estudios científicos avalan que otro componente de la uva con propiedades beneficiosas para la salud es el resveratrol que destaca su capacidad antiinflamatoria y para reducir el estrés oxidativo. Asimismo, otros estudios han demostrado que el resveratrol impide la actividad de moléculas altamente oxidantes, que dañan regiones claves del cerebro, como el hipocampo. Otros mecanismos que pueden utilizar el resveratrol para proteger la salud cognitiva son la regulación de la sirtuina, una proteína que, en pocas palabras, es esencial para regular el metabolismo de la célula ya que controla su expresión genética. Además, el resveratrol se ha asociado con un efecto positivo en la depresión y la ansiedad.

Aunque numerosos estudios han demostrado los beneficios para la salud del consumo moderado de vino, la mayoría de los investigadores advierten que ello no es suficiente motivo para que alguien que no bebe comience a hacerlo por motivos de salud. De hecho, la recomendación general

de los científicos suele ser preventiva advirtiéndole que los beneficios para la salud del vino en un estudio en particular, no garantiza que los no bebedores o abstemios deban comenzar a disfrutar de una copa al día para mejorar su salud. Cualquier estudio sobre el vino y la salud no reemplaza el consejo médico de un profesional. Las personas, independientemente de si padecen cualquier enfermedad, deben consultar con su médico antes de tomar decisiones sobre el consumo de alcohol por su salud.

VINO PARA UNA PIEL JOVEN

Es un hecho confirmado por la ciencia que el alto poder antioxidante del vino ayuda a controlar el envejecimiento de la piel y protege las células del daño que provocan los radicales libres, responsables de la oxidación y envejecimiento de nuestra piel.

Gracias a los últimos estudios desarrollados por la comunidad científica se ha demostrado que el vino da la posibilidad de aplicar en nuestro cuerpo tratamientos que nos aportan beneficios de una forma directa y placentera por las propiedades de la uva y mostos, lo que se conoce como *vinoterapia*.

Algunos científicos también avalan que las proantocianidinas oligoméricas (OPC) del vino tinto podrían usarse en cosmética, para la hidratación y el blanqueamiento de la piel. Sin embargo, los beneficios del vino no acaban aquí.

El vino reúne tres requisitos básicos para mantenerse joven: polifenoles, el antioxidante más potente del mundo vegetal, el resveratrol, eficaz antídoto antiedad y la viniferina de savia de vid, la molécula natural más eficaz contra las manchas. Por ello, desde hace unos años, la vinoterapia se ha convertido en uno de los tratamientos más utilizados tanto por hombres como mujeres con fines terapéuticos y de belleza. Las terapias relacionadas con el vino se remontan a la época del rey francés Luis XIV en la que el vino ya era considerado como fuente de salud y formaba parte de muchos rituales de curación. Además, este tipo de cosmética es respetuosa con el medio ambiente por su esencia natural, lo que estaría dentro de las tendencias, sobre todo entre los más jóvenes, que exigen una mayor concienciación en los productos utilizados.

DI NO A LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

El consumo de polifenoles, a través de los alimentos que los contienen, puede ser un mecanismo potencial para la prevención de enfermedades cardiovasculares y metabólicas asociadas con la obesidad, por lo que, los polifenoles presentes en el vino contribuyen a proteger contra enfermedades cardiovasculares, ya que su capacidad antioxidante aumenta el colesterol saludable para el corazón y mantienen el sistema inmune fuerte.

Eso sí, esta afirmación pierde validez si el consumo de vino no es moderado ni responsable y si no se enmarca en una alimentación mediterránea.



RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO MODERADO DE VINO Y LA DIABETES

Existen varios estudios que analizan la relación entre el consumo moderado de vino y la diabetes. Un consumo moderado de vino, en el marco de una alimentación sana y equilibrada, se asocia con una reducción del 17 % en el riesgo de diabetes de tipo 2.

Y es que el consumo moderado de vino mejora el metabolismo de la glucosa y aumenta el colesterol beneficioso (HDL) en los pacientes diabéticos. En este aspecto, el vino es una bebida fermentada con una alta proporción de polifenoles. De hecho, las bacterias intestinales tienen un papel importante en la degradación del polifenol, modulando la biodisponibilidad y los posibles efectos en el organismo. Una de las vías de acción, es a través de la protección de la barrera intestinal y la mejora de la endotoxemia, una bacteria de reacción inflamatoria.

En el caso de la diabetes, por ejemplo, el vino correctamente vinificado no produce alteración sobre el equilibrio metabólico de un paciente diabético.

El resveratrol, un tipo de polifenol presente en la uva, se relaciona con una menor incidencia de glucemia en ayunas y mejor tolerancia

a la glucosa. Además, muestra como el consumo moderado de vino está asociado a la mejora de la sensibilidad a la insulina, con menor nivel de colesterol LDL e incremento de la concentración de colesterol HDL y una mayor capacidad antioxidante.

MÁS ESPERANZA DE VIDA

Dos estudios previos realizados sobre 112.000 profesionales del ámbito de la salud exponen que un consumo moderado de alcohol, equivalente a hasta una copa de vino mediana en las mujeres o dos copas de vino en los hombres (5-15 gr/día en mujeres y 5-30 gr/día en hombres), es un factor favorable para una mayor esperanza de vida.

Los investigadores analizaron la frecuencia con que se diagnosticaron estas tres enfermedades crónicas, diabetes, cardiovasculares y cáncer durante el estudio, y observaron que su frecuencia era menor cuando los participantes cumplían estos cinco criterios, seguían una dieta saludable, tenían un peso adecuado, no fumaban, eran físicamente activos y consumían bebidas, como el vino, con moderación. Por lo tanto, los resultados sugieren que el consumo moderado de vino, en el marco de una dieta sana y un estilo de vida saludable, aporta beneficios sobre la salud siempre y cuando no se tenga un consumo excesivo.

Los científicos advierten de que los beneficios para la salud del vino en un estudio en particular no garantizan que los no bebedores o abstemios deban comenzar a disfrutar de una copa al día para mejorar su salud.

FRUTOS SECOS

Dudas, mitos y verdades sobre su papel en la salud

Despejamos las principales dudas sobre estos alimentos, de las calorías y su efecto cardiosaludable a su papel en la dieta de personas con diabetes y con alergias alimentarias. Forman parte imprescindible de una dieta saludable, ya que son alimentos muy ricos en grasas insaturadas (las "buenas"). Un puñado de frutos secos al menos tres veces por semana puede reducir el riesgo de sufrir diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas. Eso sí, siempre que los comamos tostados o al natural. Todos **estos beneficios se desvanecen si** los consumimos en grandes cantidades y procesados: fritos, con sal y rebozados en miel, azúcar o chocolate.

? LOS FRUTOS SECOS SON BUENOS PARA EL CORAZÓN

Verdadero. Los frutos secos contienen grasa vegetal, por lo que no poseen colesterol en su composición. Además, también tienen grandes cantidades de fibra, sobre todo insoluble, proteínas y algunos minerales importantes como el magnesio y el potasio. Gracias a toda esta exclusiva composición nutricional, contribuyen en la prevención de las enfermedades crónicas. El estudio Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea), liderado por el Instituto de Salud Carlos III, ha demostrado que aquellas personas que consumían más de tres raciones a la semana de frutos secos presentaban un 40 % menos de riesgo de mortalidad por cáncer y un 55 % menos por mortalidad cardiovascular.

? NO SE RECOMIENDAN A LAS PERSONAS DIABÉTICAS

Falso. Muchos estudios han demostrado los efectos beneficiosos de los frutos secos en la prevención de la diabetes tipo 2 gracias a su contenido en magnesio: un puñado (30 g) de pipas de girasol aportan 117 mg de este mineral; uno de anacardos, 80,1 mg; uno de

almendras, 77,4 mg; y uno de avellanas, 46,8 mg. Un metaanálisis publicado el pasado año en el British Medical Journal, y basado en la revisión de 41 investigaciones, demostró que el consumo de magnesio está inversamente relacionado con la incidencia de la diabetes tipo 2, es decir, cuanto mayor resulta la ingesta de magnesio, menor es el riesgo de padecer esta patología.

? LOS FRUTOS SECOS NOS AYUDAN A REDUCIR LA HIPERTENSIÓN

Verdadero. En general, sustituir una dieta rica en grasas saturadas por otra en la que abundan las grasas insaturadas (procedentes de una fuente vegetal) produce cambios notables en la salud. Pero es cierto que los frutos secos aportan un extra, como demostró un estudio publicado en el Journal of America Heart Association. Este trabajo evaluó la evolución de un grupo de adultos con sobrepeso que habían tomado diferentes dietas:

una incluía frutos secos y otra no, pero sí alimentos con la misma cantidad de ácido α -linoléico (omega 3) y otros ácidos poliinsaturados. Los investigadores encontraron que todos los participantes, en general, mejoraron su salud cardíaca, pero existía una reseñable diferencia respecto a los que habían incluido frutos secos en su día a día: tenían una presión arterial más baja que los que se habían alimentado con otras dietas. Los investigadores achacaron esta mejora en la tensión arterial a los compuestos bioactivos presentes también en ellos, como la fibra.

? TODOS TIENEN BENEFICIOS PARA LA SALUD

Verdadero, pero... Todos estos beneficios son aplicables a los frutos secos al natural o tostados, es decir, siempre que no los comamos fritos, con sal o rebozados con miel. Gran parte del consumo de frutos secos se hace normalmente en forma de procesados, generalmente tostados.

se produce un cambio significativo en la composición nutricional, pero al freírlos, sí. Con la fritura aumenta la cantidad de grasa, debido a la absorción del aceite utilizado, pero sobre todo se descartan muchos de sus nutrientes durante el procesamiento: las grasas saludables se deterioran y se pierden totalmente la vitamina E y los antioxidantes. Además, aumentan las calorías, debido a la utilización de aceites vegetales refinados para freír. En las versiones saladas, la cantidad de sodio se incrementa notablemente. Por ejemplo, 100 g de pipas de girasol sin procesar contienen 3 mg de sodio; las saladas, unos 613 mg.

? LOS FRUTOS SECOS TIENEN MUCHAS CALORÍAS

Verdadero. El contenido en grasa de los frutos secos es bastante elevado, ya que, como media, la mitad de su composición es grasa (varía dependiendo de la especie, pero oscila entre el 46 % de los anacardos y pistachos y el 76 % de las nueces de macadamia). Esto hace que nos proporcionen muchas calorías, más de 500 kcal por 100 g [a excepción de la castaña, que solo tiene 170 kcal]. Entre los ácidos grasos monoinsaturados que contienen se encuentra el ácido oleico [el mismo que lleva en su composición el aceite de oliva] y el linoleico [los omega 6], y entre los poliinsaturados destaca el ácido alfa-linolénico (ALA), de la familia de los omega 3. Es decir, sí, contiene muchas calorías, pero estas están llenas de nutrientes beneficiosos, por lo que con una ingesta pequeña aportarán mucha energía.

? ENGORDAN

Falso. Existe la falsa creencia de que los frutos secos, al ser muy ricos en grasa y muy calóricos, engordan. Sin embargo, son muchas las evidencias que demuestran que su consumo no se asocia a un mayor riesgo de obesidad [siempre que comamos la ración recomendada de 25-30 g al día]. Es más, algunos trabajos apuntan a que podrían ayudar a perder kilos.

Una investigación publicada en el *European Journal Nutrition*, en la que se hizo un seguimiento durante cinco años a casi 400.000 europeos, concluyó que comer frutos secos no aumenta el peso. Este estudio, a cargo de la Agencia Internacional de Investigación



contra el Cáncer, desveló las razones de ello. La primera, el efecto saciante: son alimentos que mantienen una sensación de estómago lleno durante más tiempo, lo que evita el picoteo. Pero, además, no todas las calorías son iguales, y se cree que las de los frutos secos no se absorben en su totalidad en el intestino [ya sea por su cantidad de fibra insoluble o porque no los masticamos completamente]. Por último, las grasas de origen vegetal son más termogénicas [producen una reacción de calor en el cuerpo que aumenta el metabolismo basal], lo que provoca que el organismo necesite quemar más grasa. Y ello explica la pérdida de peso.

? LOS FRUTOS SECOS SON MUY ALERGÉNICOS

Verdadero. La alergia a los frutos secos es una de las más frecuentes. La prevalencia, según la Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica (Seicap), varía entre el 0,05 % y el 4,9 % de la población, dependiendo de la zona geográfica y el fruto en cuestión. Aunque los síntomas varían en función de la sensibilización previa, la edad, la existencia de otras alergias o la exposición previa al alérgeno, a veces se producen reacciones muy intensas y graves, que normalmente están vinculadas a pacientes con asma. Esta alergia suele tener reactividad cruzada, es decir, que se suele ser alérgico a más de uno de ellos.

? LAS ALMENDRAS GARRAPIÑADAS TIENEN MENOS CALORÍAS QUE LAS NATURALES

Verdadero. Las almendras garrapiñadas [aquellas a las que se añade un recubrimiento de caramelo] tienen alguna caloría menos (520 por 100 g) que su versión natural (589 por 100 g). Las garrapiñadas tienen menos calorías que las naturales porque durante el procesamiento se sustituye parte de la grasa por azúcar, y este tiene menos calorías por gramo: un gramo de grasa alberga 9 kcal y uno de azúcar, 4 kcal. Pero esto no significa que sean igual de saludables, ya que el impacto glucémico es mayor en las garrapiñadas [es decir, la rapidez a la hora de elevar el azúcar en sangre]. Además, desajustan las hormonas relacionadas con la saciedad, por lo que

RECETAS SALUDABLES CON FRUTOS SECOS

Incorpora frutos secos en diferentes comidas, a cualquier hora del día, pero recuerda no abusar de ellos.

La comida más importante del día ¿Cuál sería, entonces, el desayuno ideal?

Como siempre hemos dicho, no existe ninguna comida ideal para toda la población, todo depende de las necesidades energéticas de cada uno, de su nivel de actividad física y de sus gustos.

Aún así, si eres de los que adora desayunar, un buen desayuno estaría compuesto por:

- Cereales integrales e hidratos de carbono de calidad (pan 100% integral, copos de avena, arroz inflado, fruta deshidratada..)
- Proteína de calidad (queso fresco, frutos secos, pavo, atún, huevos, leche..)
- Grasas saludables (aguacate, AOVE, frutos secos..)
- Fruta fresca (mejor entera que en zumo o batidos)

PARA LOS MÁS GOLOSOS

POSTRE SALUDABLE SIN AZÚCAR Y SIN GLUTEN

Los frutos secos y la fruta deshidratada no sólo sirven como snack. Hoy queremos demostraros, con una receta muy sencilla, que estos productos tienen miles de opciones y que, conociendo unos pequeños "tips", podemos utilizarlos para sustituir azúcares simples o grasas perjudiciales característicos de recetas tradicionales.

Cuando utilizamos fruta deshidratada para endulzar, tenemos que considerar que, añadiendo las cantidades justas para percibir ese sabor dulce, no percibiremos el sabor de la fruta deshidratada en el resultado final del postre o receta.

Con esta receta aprenderemos a preparar una deliciosa pasta de dátiles que utilizaremos en sustitución del azúcar en nuestra tarta de almendras.

Un muy buen truco es preparar la pasta de dátiles para endulzar tus postres y recetas una vez cada dos o tres semanas, ya que se mantiene estupenda en un tarro de cristal en el frigorífico durante este tiempo.

Ingredientes:

- 250g de almendra molida
- 5 huevos
- 125g de dátiles deshuesados
- 1 cucharadita de canela
- Ralladura de 1/2 limón
- 1/2 cucharadita de esencias de vainilla
- Láminas de almendra

Tiempo de elaboración: **45 minutos**

Elaboración:

Lo primero que tenemos que hacer es preparar nuestra pasta de dátiles.

- 1 Ponemos los dátiles deshuesados en remojo en agua caliente durante 5-10 min
- 2 Una vez transcurrido este tiempo, utilizaremos un robot de cocina o batidora para triturar nuestros dátiles remojados con parte del líquido de remojo hasta conseguir una pasta

TIP: Prepara más cantidad de pasta de dátiles y reserva en la nevera en un tarro de cristal para preparar otros postres o endulzar tus batidos o yogures.

Una vez tengamos nuestra pasta de dátiles lista, vamos a por la tarta:

- 1 Precalentaremos el horno a 180°C
- 2 En un recipiente grande, mezclaremos los huevos con la pasta de dátiles con ayuda de un tenedor
- 3 Añadiremos sobre la mezcla anterior la canela, la ralladura de limón y la esencia de vainilla y lo incorporaremos todo bien
- 4 Comenzaremos a verter la harina de almendra sobre la mezcla sin dejar de remover, hasta obtener una masa homogénea
- 5 Verteremos la mezcla sobre un molde, preferiblemente desmoldable y añadiremos las almendras laminadas por encima, que cubran toda la superficie de la tarta
- 6 Sólo queda hornear durante 30 minutos vigilando que las láminas de almendra no se tuesten demasiado. Si transcurrido un tiempo de horneado vemos que ya están tostadas, cubriremos el molde con papel de aluminio hasta el final del horneado
- 7 A disfrutar de esta deliciosa tarta de almendra sin azúcar ni grasas perjudiciales

ESTRÉS Y

¿Realmente afecta mucho el estrés a mi alimentación?

Todos los estados emocionales afectan de algún modo a nuestra alimentación. ¿Cuántas veces has comido un helado o un chocolate tan sólo porque te sientes triste o has comido un poco de más porque estabas ansioso y comiste deprisa? La tristeza, la soledad, la ansiedad, la preocupación y por supuesto el estrés son emociones que de un modo u otro modifican nuestra forma de alimentarlos.

Cuando nos exponemos a una situación estresante nuestro cuerpo aumenta la producción de adrenalina. La adrenalina, es la hormona que desencadena la reacción de huida o lucha al presentarse una amenaza. Por este motivo en períodos limitados el estrés tiene como resultado la disminución del apetito. Cuando el estrés es permanente y se extiende en periodos más extensos el cuerpo comienza a producir una hormona llamada cortisol, que a diferencia de la adrenalina, aumenta los niveles de apetito y motivación. Si esta hormona permanece elevada en el cuerpo por lo tanto, también lo hará el apetito constante.

Además existen otros factores que afectan al aumento de peso en personas con alto

nivel de estrés como la mala alimentación, falta de sueño, mayor ingesta de alcohol y caída en la actividad física.

¿Por qué como cuando siento estrés?

Algunas investigaciones sugieren que la alimentación asociada al estrés es más común en las mujeres que en los hombres. Según estos estudios mientras que los hombres ante una situación estresante recurren al alcohol o a fumar, las mujeres están más propensas a generar cambios en sus rutinas alimenticias y volcarse a la comida.

El estrés no sólo nos hace comer más, sino que también nos hace comer alimentos altos en grasas saturadas, azúcares refinados y sal e hipercalóricos. A pesar de no existir una sensación real de hambre, en situaciones estresantes muchas veces solemos comer de manera compulsiva.

¿Por qué como dulces cuando me siento estresado?

Lamentablemente, comer alimentos no saludables y pobres nutricionalmente es muy usual en personas con altos niveles de estrés. Esto ocurre ya que muchos de estos alimentos, como el chocolate, producen en el cuerpo la liberación de endorfinas.

Las endorfinas son un compuesto químico natural que actúa sobre nuestro cerebro, provocando que una sensación de bienestar y placer, y por consiguiente que estemos de mucho mejor humor.

Esto, explica por qué ante situaciones de estrés muchas veces recurrimos a estos alimentos. Sin embargo, el chocolate y los alimentos ricos en grasas, no son los únicos que aumentan las endorfinas y nos ayudan a combatir el estrés.

¿Cómo combatir el estrés?

No existe una sola manera o una fórmula única de combatir el estrés. Cada persona deberá descubrir cuál es la mejor receta para sí mismo. Lo que si podemos afirmar es que hacer ejercicio, reírse, estar enamorado y muchos alimentos ayudan a la secreción de endorfinas y por lo tanto a reducir el estrés.

¿Qué son las endorfinas?

Las endorfinas, más conocidas como las hormonas del placer o de la felicidad, son un grupo de hormonas segregadas por el sistema nervioso central. Estas sustancias químicas reducen la percepción del dolor y producen una sensación general de bien-

estar y placer. Los efectos de las endorfinas se asemejan a los efectos de los opiáceos como la morfina, pero no tienen efectos secundarios. Por este motivo son el aliado perfecto para combatir el estrés. Además podemos fomentar la producción de endorfinas a través de algo tan simple como una buena alimentación y ejercicio físico.

Alimentos que liberan endorfinas

Ahora que sabes que existen alimentos que nos hacen felices tienes una motivación extra para mantener una dieta saludable. Te contamos cuales son para que puedas combatir el estrés sin apuntar más kilos a la balanza.

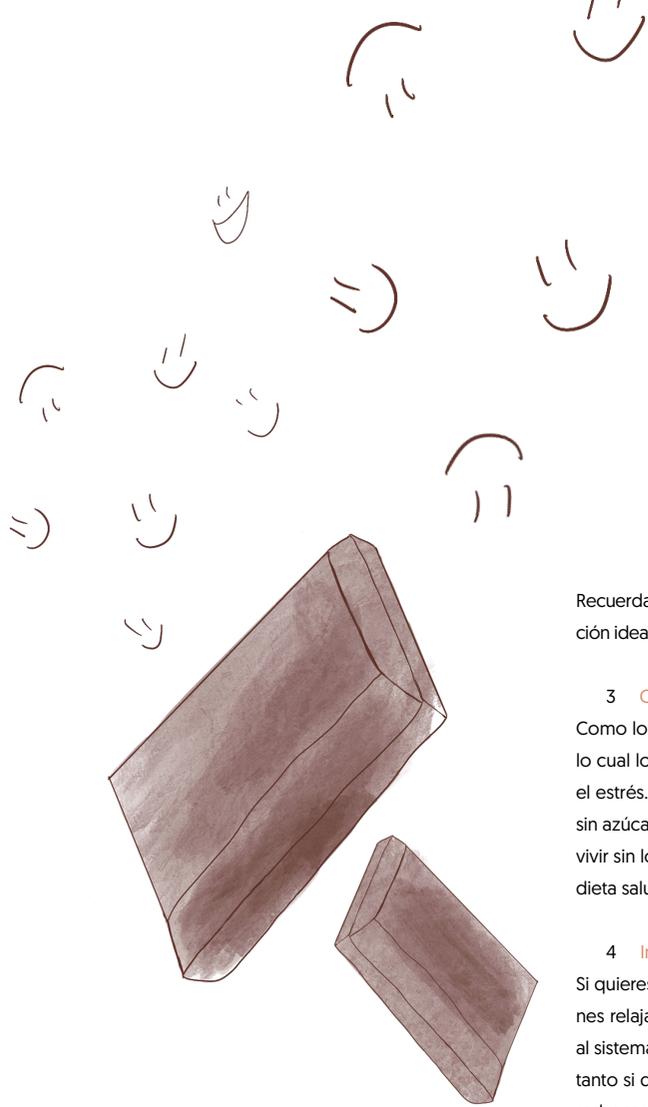
1 Frutos secos ricos en Omega-3

Los frutos secos, principalmente las nueces, son ricos en Omega-3. Este tipo de ácidos grasos colaboran en la síntesis de serotonina, hormona que reduce la depresión y el nivel de estrés. Además ayudan a fortalecer las neuronas y un buen estado de salud cardiovascular y cerebral.

2 Tomar miel para sustituir al azúcar

La miel es otro alimento que libera serotonina, por lo cual, también nos ayuda a ser feliz.





Recuerda siempre asegurarte de que sea pura de abejas. ¡Es una opción ideal para reemplazar el azúcar refinado y endulzar tus comidas!

3 Chocolate: el gran alimento liberador de endorfinas

Como lo hemos dicho el chocolate libera endorfinas y serotonina, lo cual lo convierte en otro alimento que combate la depresión y el estrés. Se recomienda agregar el chocolate más puro posible y sin azúcares añadidos a la dieta. Si eres una persona que no puede vivir sin los dulces quizás la opción de poder añadir chocolate a tu dieta saludable te ayude.

4 Infusiones relajantes que sustituyan al café

Si quieres reducir tu nivel de estrés, reemplazar el café por infusiones relajantes definitivamente te será beneficioso. El café estimula al sistema nervioso central y aumenta la ansiedad y el estrés. Por lo tanto si quieres disminuir tu nivel de estrés te recomendamos que reduzcas al máximo tu ingesta de café o que lo reemplaces por café descafeinado o infusiones relajantes.

5 Pipas de girasol: triptófano y serotonina

Aunque no lo creas, las pipas de girasol ver producto también ayudan a controlar el nivel de estrés. Estas semillas contienen altos niveles de triptófano, el cual estimula la producción serotonina, que como lo hemos mencionado anteriormente ayuda a aumentar la felicidad.

Mantener una alimentación y una vida saludable son dos elementos clave a la hora de reducir y combatir los niveles de estrés y ansiedad. Si sufres de estrés y eso te ha llevado a comer de una manera descontrolada y compulsiva te desafiamos a que intentes incorporar estos alimentos a tu dieta. Encuentra en nuestra tienda online de frutos secos todo lo que necesitas para hacer un cambio de rutina.

NO GLUTEN, NO LACTOSA

La intolerancia a la lactosa es una afección bastante frecuente. Los niños y los adolescentes tienen menos probabilidades de desarrollarla que los adultos, pero hay muchas personas que se acaban volviendo intolerantes a la lactosa durante la etapa adulta. Algunos profesionales de la salud conciben la intolerancia a la lactosa como algo normal en los seres humanos, en vez de como una enfermedad o un problema de salud importante.

¿Y qué pasa con el calcio?

Los productos lácteos son la mejor fuente de calcio, un mineral que es muy importante para el crecimiento de los huesos. Puesto que los adolescentes necesitan

cerca de 1.300 miligramos de calcio al día, los expertos recomiendan que incluso los adolescentes con intolerancia a la lactosa sigan incluyendo algún lácteo en su dieta.

También pueden ingerir productos no lácteos ricos en calcio, como jugo de frutas o leche de soja enriquecidos con calcio, verduras de hoja verde como el brócoli o la col rizada, alubias, salmón, almendras, habas de soja, fruta deshidratada o tofu.

Debes encontrar alternativas a los lácteos que formen parte de una dieta saludable, equilibrada y rica en calcio para que puedas tener unos huesos fuertes. Algunos adolescentes pueden tener que tomar suplementos de calcio y de vitamina D para compensar la carencia de estas vitaminas.



Consejos

para abordar la intolerancia a la lactosa

- Selecciona una leche sin lactosa o baja en lactosa.
- Toma un suplemento enzimático de lactasa (como Lactaid) justo antes de ingerir productos lácteos.
- Cuando vayas a beber leche o a comer alimentos que contengan lactosa, ingiere alimentos sin lactosa al mismo tiempo para enlentecer la digestión y evitar problemas. [Por ejemplo, si te vas a tomar un batido de leche, no te lo bebas sin nada más. Acompáñalo de otra cosa que no contenga nada de lactosa.]
- Los yogures que contienen cultivos activos son más fáciles de digerir y tienen muchas menos probabilidades de causar problemas relacionados con la lactosa.
- Aprende a leer las etiquetas alimentarias. La lactosa se añade a algunos alimentos envasados, congelados, enlatados o preparados, como el pan, los cereales, el embutido, las salsas, los aliños, las mezclas para preparar pasteles o galletas y las cremas para el café. Está pendiente de algunas de las palabras que pueden indicar que un alimento contiene lactosa: **mantequilla, queso, nata, crema, leche deshidratada, leche en polvo, sólidos de la leche, suero de leche.**

MENÚ SIN GLUTEN

Desayuno	Leche con cereales de maíz tostados.
Media mañana	2 mandarinas.
Comida	Salmón al horno, puré de patatas y espárragos trigueros. Yogur natural.
Merienda	1 plátano y 5 almendras.
Cena	Sopa de pescado con arroz. Tortilla de champiñones y calabacín. Yogur natural.

En caso de diagnóstico de **celiaquía** el único tratamiento existente por el momento es una dieta exenta de gluten de por vida. Los objetivos de seguir esta dieta, son mejorar la sintomatología (en caso de existir) y favorecer la recuperación de las paredes intestinales, mejorando así la absorción de los diferentes nutrientes. Para esto es de vital importancia conocer cuáles son los alimentos que contienen gluten y los que no.

Una vez se haya diagnosticado esta intolerancia es primordial que cojas el hábito de leer el etiquetado de todos los productos y que sepas distinguir el símbolo identificativo de los productos sin gluten, ya que no solo debes evitar los cereales que lo contienen (**trigo, la cebada, el centeno, la espelta, el kamut, el triticale y la avena, siempre que no esté certificada, en sí no contiene gluten pero puede no ser segura para las personas intolerantes al gluten**) sino que

también debes prescindir de sus derivados y otros alimentos que puedan contener trazas.

Es necesario conocer también las medidas higiénicas, con el objetivo de evitar contaminaciones cruzadas a la hora de cocinar. También debes tener en cuenta varias medidas a la hora de comprar y salir a comer fuera.

Relación con otras alergias e intolerancias alimentarias

Una persona celíaca sin diagnosticar, o bien, una persona que no siga una dieta libre de gluten, puede presentar a su vez, intolerancia a la fructosa, lactosa o al sorbitol. Es importante en este caso consultar con un médico.

Consejos

para abordar la celiacía



- Nunca manipules un producto con los mismos utensilios que has utilizado previamente para cocinar alimentos con gluten.
- Evita utilizar la misma superficie que hayas empleado para alimentos con gluten si ésta no se ha limpiado adecuadamente.
- No compres productos a granel ni productos artesanales que no estén etiquetados (aunque un producto no contenga gluten en sí, como por ejemplo, un bote de especias, lee el etiquetado y asegúrate que ese producto sea libre de gluten ya que puede que contenga trazas).
- Si tienes dudas acerca de un alimento sobre si puede contener o no gluten, no lo consumas.
- Consulta los prospectos de medicamentos o bien con tu farmacéutico.

OUTDOOR

Una moda que nos hace mucho bien

Sin duda el deporte se ha puesto de moda en estos últimos años, después del confinamiento nos hemos dado cuenta de que hay que cuidarse y mover el cuerpo, así que hemos hecho un CLICK en nuestra mente y hemos optado por activar el cuerpo.

Las actividades outdoor van a tener mucho peso en el 2022, además de que hay gente que prefiere practicar ejercicios en el exterior a causa del coronavirus, realizar deporte fuera de los centros y en contacto con la naturaleza aporta Vitamina D, esencial para mantener un sistema inmunológico fuerte. Los deportes que tendrán más éxito en este sentido serán el running, el ciclismo de montaña, el entrenamiento funcional en la calle o la calistenia, trekking o caminar por la montaña.

Son muchas las ventajas de hacer actividad física en contacto con la naturaleza. Las investigaciones han demostrado mayores beneficios sobre el bienestar, autoestima y motivación. Entrenar 30 minutos al día al aire libre, en contacto con la naturaleza, aumentará tus niveles de energía y reducirá tus niveles de ansiedad y mal humor.

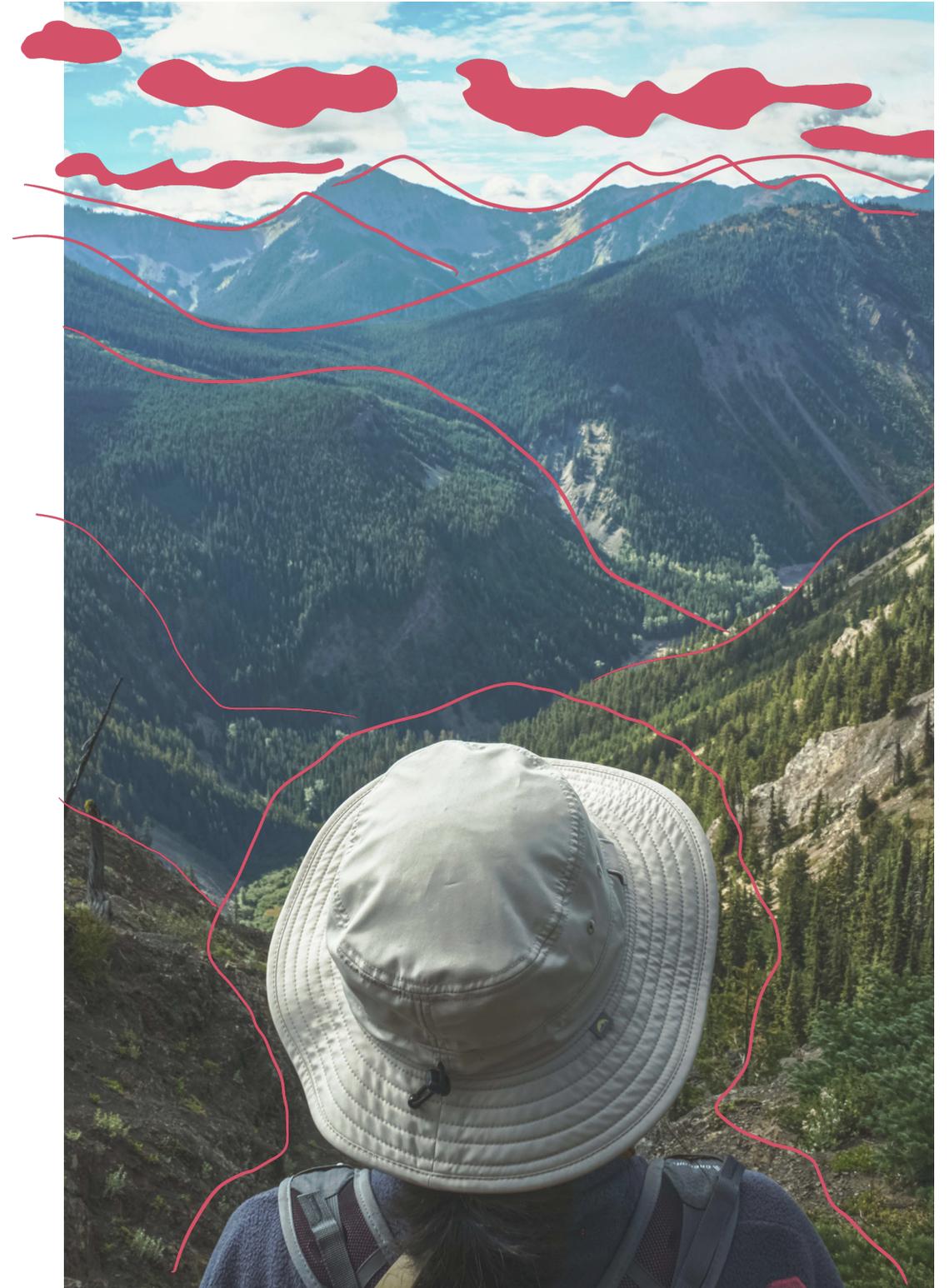
Practicar deporte al aire libre, en un entorno limpio de contaminación, permite al cuerpo la eliminación de toxinas, propia de los

grandes núcleos urbanos, mediante la limpieza de los pulmones y la re oxigenación de la sangre. Mejora la obtención de vitamina D, procedente de los rayos de sol. Este nutriente es muy beneficioso para la salud en general y para el mantenimiento del buen humor.

Está demostrado que el ejercicio físico moderado regular ayuda a conseguir unos niveles adecuados de dopamina. La dopamina es un neurotransmisor que entre otras funciones: aumenta la frecuencia y presión cardíaca, regula el sueño, la atención y la actividad motora, la memoria, la atención y la solución de problemas. Ayuda a controlar la presión arterial y favorece una mayor pérdida de calorías.

Como beneficios psicológicos podemos decir que el entorno natural ayuda a prevenir y mejorar el estrés. El silencio fomenta la relajación corporal y mental del individuo.

El entrenamiento al aire libre ofrece un estímulo mental que otros tipos de ejercicio no pueden conseguir. La cuestión es que siempre estarás rodeado por los mismos muros y estímulos mentales-visuales, entrenando al aire libre estarás cambiando constantemente de escenario, lo cual ayudará a estimular tu cerebro en mayor medida y te revitalizará con la ayuda del sol y la naturaleza.





RUTAS QUE NO TE PUEDES PERDER

Valencia

RUTA DE LOS PUENTES COLGANTES DE CHULLILLA



- Dificultad: **fácil/media**
- Longitud de la ruta: **9 a 14Km (según variante)**
- Tiempo aproximado: **3 a 4h**
- Es posible hacerla con niños (sin carro)

Es una ruta de senderismo de aproximadamente 9 a 14 kilómetros ya que podemos incluir en ella la visita al Charco Azul (si tenéis tiempo os aconsejamos hacer esa variante). Chullilla cuenta con un entorno fantástico para la práctica de los deportes outdoor (ciclismo de montaña, escalada y senderismo entre otros).

Además del Charco Azul, el principal atractiva de la ruta son los 2 grandes puentes colgantes mediante los que atrevesaremos el impresionante Cañón del Turia (por dentro de cuyas inmensas paredes transcurrirá gran parte de la ruta).

El mayor de los puentes cuelga a una altura aproximada de 15 metros sobre el río y tiene una longitud de más de 20 metros. Si tienes vértigo te vas a reír (no te asustes está en perfectísimas condiciones).

En ambas versiones de la ruta acabaremos visitando el embalse de Loriguilla.

Una ruta que no te puedes perder.



Alicante

RECORRIDO DE LOS ACANTILADOS DE BENITATXELL

Que no os intimide el nombre

- Dificultad: **fácil**
- Distancia: **5 km**
- Tiempo aproximado: **1,5h**
- Es posible hacerla con niños (mayores de 7 años)

Situado en el norte del territorio, El Poble Nou de Benitatxell cuenta con el que quizá sea el litoral más encantador de Alicante. Un litoral en el que los asombrosos precipicios ofrecen la aproximación a calas sobrenaturales que permanecen en un estado inalterado a todos los efectos. Este recorrido básico nos llevará desde la Cala del Moraig hasta la Cala Llebeig en poco más de 60 minutos, apreciando brillantes perspectivas y rodeados de aguas perfectamente claras. Un recorrido ideal para hacer con niños de más de 7 años.



Castellón

LA VÍA VERDE DEL MAR

- Dificultad: **fácil**
- Distancia **13km**
- Tiempo aproximado: **3h**
- Es posible hacerla con niños

La Vía Verde de Benicàssim y Oropesa del Mar, Castellón, también conocida como Vía Verde del Mar, es un precioso y sencillo recorrido, llano prácticamente, perfecto para hacer toda la familia, peques incluidos, además de que cabe la posibilidad realizarlo al completo en bicicleta.

Cuenta con casi unos 13 kilómetros de longitud en total (unos 6 de ida y vuelta) que hemos realizado en 3 horas, también puedes derviar para visitar algunas calas como la Cala del Retor, Cala Orpesa la Vella o el conjunto de Calas de la Renegà. La Vía Verde, esta en concreto, se trata de un sendero que se realizó aprovechando un antiguo tramo del trazado ferroviario que había entre Valencia y Barcelona, el cual discurre gran parte por el término municipal de Oropesa del Mar.



ECO-YOGA

La práctica que te conecta

¿Has oído hablar del Eco Yoga? Esta práctica no se reduce a practicar yoga al aire libre, sino que nos permite explorar nuestra profunda conexión con la naturaleza. Toma nota de todos los beneficios de practicarla:

Recarga tu energía

Al combinar la meditación caminando con el yoga, los practicantes de esta disciplina son capaces de lidiar mejor con el estrés y alcanzar momentos de claridad. El eco-yoga es ideal para quienes disfrutan del yoga pero quieren experimentar algo más profundo. También ayudará a los amantes del aire libre a conectar con la naturaleza de una manera más poderosa.

Despierta tus sentidos

Hueles las flores o la tierra mojada, sientes el césped bajo tus pies, escuchas el canto de los pájaros y observas los colores de la vegetación y el cielo. Tus sentidos se activarán. El paisaje puede aumentar la consciencia de uno mismo.

Mejora tu poder de escucha

En el lugar donde vivimos, prácticamente todos tenemos bocinas de coches y personas ocupadas a nuestro alrededor. Sin embargo, la naturaleza es un lugar ideal para alejarnos de nuestra agitada vida y el caos de nuestra propia mente. De hecho, el yoga es una de las actividades ideales para disfrutar del deporte en la ciudad y, en concreto, en los parques o jardines. Alejarnos del bullicio nos ayudará a escucharnos a nosotros mismos.

Potencia tu equilibrio

Dependiendo de tu forma de pensar, puede ser complicado encontrar el lugar perfecto para practicar yoga y meditación al aire libre. Aceptando la naturaleza como lo es, mejorarás inmensamente tu equilibrio físico. Algunos de los beneficios son el incremento de fuerza en músculos de las piernas y el core. Además, practicar yoga al aire libre puede ofrecernos una oportunidad para equilibrar nuestras necesidades emocionales, tanto por la mañana como por la tarde. De hecho, son muchos los beneficios de hacer el Saludo

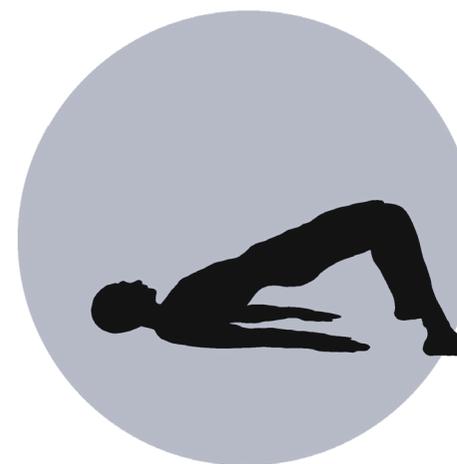
al Sol cada mañana o cualquier otra de las posturas del yoga más comunes.

Controla tu respiración

Cuando uno respira aire fresco, hace que su respiración se torne más fuerte al recibir oxígeno limpio en sus pulmones. Esto nos hace estar menos cansados y mejorar nuestros niveles de energía.

Gana Vitamina D

Somos criaturas de la naturaleza, siempre lo hemos sido y siempre lo seremos. Por ello, necesitamos las vitaminas que el Sol nos proporciona. Sal fuera y entra en conexión con tu hábitat natural para practicar tus actividades de yoga favoritas. Estar en contacto con la madre tierra y el cielo infinito te hace conectar con tus antepasados, los cuales hicieron posible que tú estés hoy aquí respirando. Tu respiración se volverá más profunda y te sentirás menos limitado a mirar al cielo y explorar todos sus puntos. No te sorprendas si conectas con tu yo más profundo y desencadenas risa, lágrimas y sentimientos de grandeza cuando estés en ese estado.



5 posturas de yoga mañaneras

1 Postura gato-vaca más respiración para estirar y entrar en calor. Debes colocarte de rodillas sobre la esterilla o mat y apoyar las manos en el suelo separadas entre sí de forma que coincidan con el espacio que hay entre tus hombros. Las rodillas también deben estar separadas según el ancho de tus caderas. Una vez que estás colocado toma aire mientras estiras la espalda y miras hacia delante. Mientras exhalas, lleva la barbilla al pecho para mirarte el ombligo y mete la pelvis. Deja salir todo el aire y vuelve a la postura de vaca al tomar aire de nuevo. Haz varias repeticiones mientras respiras profundamente.



2 Postura del grillo para la parte baja de la espalda y fortalecer el core. Tumbado boca arriba, dobla las piernas para tratar de llevar los talones hacia los glúteos, aunque sin llegar a ellos. Estira los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia abajo. Levanta la pelvis y poco a poco despega vértebra a vértebra del suelo. Es importante relajar el cuello y llevar la barbilla un poco al pecho. Trata de mantener la postura durante un minuto. Recuerda que el primer día solo debes hacer una aproximación, no te fuerces, si perseveras durante toda la semana lograrás la meta de mantener esta asana durante un minuto.

3 El árbol para equilibrarte. Es momento de ponerte de pie y estirar todo el cuerpo. Separa los pies alineándolos con tus caderas, lleva las manos al pecho y respira. Busca un punto dijo delante de ti y lleva tu peso a la pierna izquierda para doblar tu pierna derecha de forma que el pie se apoye en la cada interior del muslo izquierdo. Al tiempo, sin separar las manos, estira los brazos por encima de tu cabeza. Recuerda abrir bien la cadera hacia el lado. Mantén la postura durante un minuto y cambia a la otra pierna.

4

Perro boca arriba-perro boca abajo. Esta asana es dinámica. El reto no es mantener la postura durante un minuto, sino movilizar lentamente los músculos para pasar de una postura a otra y realizar repeticiones más seguidas. En el caso del perro boca arriba y boca abajo, debes colocarte de pie y separar los pies a la altura de las caderas. Sin doblar las piernas baja la cabeza para tratar de tocarte los pies con las manos. Si no eres lo suficiente flexible todavía no te preocupes, lleva las palmas de los brazos al suelo de forma que, sin doblar las rodillas, mantengas las palmas de manos y pies pegados a la esterilla. Ese es el perro boca abajo, baja las caderas hacia el suelo sin doblar las piernas y sube la cabeza por encima de los hombros sin doblar los brazos, habrás alcanzado el perro boca arriba. Puedes hacer 8 repeticiones.

Es fácil empezar el día con yoga. Puedes elaborar con cuatro o cinco asanas de tu preferencia. Puedes elegir algunas de las posturas de yoga para principiantes y combinarlas como mejor te parezca. No olvides, después, desayunar de forma sana y nutritiva. ¡Saldrás de casa dispuesto a comerte el mundo y eliminado las energías negativas!



CELULITIS

Prevenir antes que combatir

La prevención, el mejor tratamiento para la celulitis.

Cada vez son más las mujeres que buscan un tratamiento para la celulitis. Y es que, puede ser frustrante vivir en una época en la que las figuras atléticas, de caderas estrechas y largas piernas se presentan como el ideal de belleza. Sin embargo, la realidad es que la mayor parte de los cuerpos no encajan con ese modelo.

Estar en forma y llevar un tipo de vida saludable es más importante que el aspecto físico, pero si la celulitis te preocupa o te hace sentirte incómoda con tu aspecto, en este post te contamos qué tratamientos existen y qué efectividad tienen.

¿Qué es la celulitis?

La celulitis es una alteración en la que la piel tiene apariencia de "piel de naranja" como consecuencia de depósitos irregulares de grasa, principalmente alrededor de las caderas, el vientre, los muslos y las nalgas. Estas acumulaciones, generalmente, suelen empezar durante la pubertad y son más visibles a partir de los 30 años.

A nivel fisiológico la celulitis puede considerarse un trastorno metabólico localizado en el que se forman nódulos adiposos junto con cambios en la microcirculación local y alteraciones morfológicas del tejido adiposo, un tipo de conectivo que se encuentra en las capas profundas de la piel.

La celulitis en los hombres es mucho menos frecuente que en las mujeres. Esto se debe principalmente a dos motivos:

1. La piel de las mujeres es más fina.
 2. El tejido adiposo de los hombres se estructura de forma diferente al de las mujeres.
- Aunque no supone un riesgo para la salud, es una causa común de preocupación estética en la mayoría de las mujeres. Por este motivo los tratamientos para la celulitis se han vuelto muy populares en nuestra época.

¿Cómo se desarrolla la celulitis?

La celulitis se desarrolla debido a varios factores. Entre ellos, los más importantes son los hereditarios, hormonales, y los hábitos de vida, como son la mala alimentación, la falta de ejercicio físico, la ingesta habitual de alcohol, el tabaquismo, el estrés y la ansiedad influyen en el desarrollo de la celulitis y contribuyen a agravarla.

¿Existe algún tratamiento para celulitis efectivo?

La mejor forma de combatir la celulitis, es abordarla cuando aún no se ha desarrollado.

La biología de la mujer la hace propensa a acumular grasa en el tejido adiposo. Por este motivo, cerca del 95% de las mujeres desarrollan celulitis y el tratamiento más efectivo a día de hoy es el preventivo. Si ya observamos indicios de su presencia, también podemos frenar o ralentizar su avance mediante la prevención. Para ello, es recomendable llevar unos hábitos de vida saludables enfocados en una alimentación equilibrada y el ejercicio físico regular.



Encontramos distintos tratamientos:

- **Productos de uso tópico:** para este tipo de tratamiento son fundamentales la constancia. Cada año salen al mercado numerosos productos, pero casi todos van a incorporar alguno de los principios activos que favorecen la eliminación de los lípidos, inhiben la formación de una enzima que favorece la acumulación de grasas, favorecen la circulación y el drenaje linfático para combatir la retención de líquidos, sustancias que causan un aumento de la temperatura localizado, activando la circulación y principios activos que corrigen el daño del tejido conectivo.
- **Tratamientos mecánicos:** mediante masajes manuales o con aparatología, se promueve la activación de la circulación y favorece el drenaje linfático. En este sentido, en el campo de la medicina estética podemos encontrar múltiples opciones como la cavitación, la mesoterapia, la presoterapia, el masaje subdérmico o la radiofrecuencia, entre otros.
- **Tratamiento quirúrgico:** la li-

posucción es un tratamiento invasivo, que permite el aspirado de grasa localizada. Su uso no está dirigido al tratamiento de la celulitis, pero puede mejorar parcialmente el aspecto de las zonas afectadas.

- **Tratamiento sistémico:** son productos que se consideran complementos dietéticos, los cuales tienen componentes que facilitan la eliminación de líquidos, activan la circulación y ayudan a reducir los acúmulos de grasas.

Si vas a comenzar o estás realizando algún tratamiento para eliminar la celulitis, tienes que ser muy constante, pues es algo fundamental para que resulte efectivo. Además, hay que tener en cuenta que, aunque muchas de estas técnicas mejoran la apariencia de la piel, no existe a día de hoy una técnica que elimine en su totalidad la celulitis.

Para combatir la celulitis, evita el consumo de productos como el alcohol, tabaco, alimentos con alto contenido en azúcar añadida, alimentos con alto contenido en sal y alimentos procesados.

Mitos y verdades

Alrededor de la celulitis se acumulan muchos mitos, pero también algunas verdades. Por eso, es importante diferenciarlos.

Mitos

“Los hombres no tienen celulitis”

Aunque es mucho menos frecuente, ya que su desarrollo está vinculado a hormonas femeninas, los hombres también pueden sufrirla.

“Solo las mujeres con sobrepeso tienen celulitis”

La celulitis se presenta en más del 85% de las mujeres de más de 20 años. La mala circulación, al dificultar la eliminación de líquidos y toxinas, favorece la aparición de la celulitis, tanto en personas obesas como delgadas.

“Si se adelgaza, la celulitis disminuye”

Cuando se pierde peso, se elimina grasa de las capas subcutáneas, pero la celulitis se encuentra en las capas superiores de la piel, con lo cual, al adelgazar no podemos eliminar toda la celulitis.

“Se puede eliminar del todo”

Como hemos comentado, puede prevenirse o reducirse, pero es prácticamente imposible que desaparezca por completo.

Verdades

“Se puede tratar”

Como hemos visto, combinando distintos tratamientos y realizando cambios en nuestro estilo de vida, podemos ver mejoras en nuestra piel.

“El consumo de sal y azúcar favorece la celulitis”

Sí, ya que la primera incrementa la retención de líquidos y la segunda hace que la piel pierda elasticidad.

“Los cosméticos para tratarla es mejor aplicarlos de noche”

Cierto, en ese momento la piel está más receptiva, la actividad ce-

lular es más intensa y la piel se regenera más rápido que por el día.

Preguntas más frecuentes sobre la celulitis

A continuación damos respuesta a algunas de las preguntas más frecuentes que muchas personas se hacen acerca de la celulitis y que probablemente tú también te hayas planteado:

“¿Por qué no aparece la celulitis antes de la pubertad?”

Los estrógenos, que como hemos explicado desempeñan un papel importante en el desarrollo de la celulitis, no aparecen hasta que se produce el desarrollo sexual.

“¿La celulitis es hereditaria?” Sí, ya que el componente genético predispone a su desarrollo.

“¿La celulitis solo aparece en los glúteos y las piernas?”

Aunque es más común en esas zonas, también puede darse en otras partes como los brazos, rodillas o tobillos.

“¿Son efectivos los anticelulíticos?”

Pueden contribuir a mejorar la apariencia de la piel, pero en ningún caso eliminan la celulitis. Es importante ser constante en su aplicación y, sobre todo, deben verse como un complemento de una vida de hábitos saludables.

“¿Cuál es el mejor ejercicio para mejorar la celulitis?”

Cualquier actividad física aeróbica es beneficiosa, ya que mejora la circulación: nadar, correr, subir escaleras o montar en bici, por ejemplo. ¡Lo importante es moverse!

A modo de conclusión queremos recalcar que, aunque la celulitis es un quebradero de cabeza para muchas mujeres, al fin y al cabo, se trata de una cuestión puramente estética, sin consecuencias para la salud y relacionada con el propio funcionamiento del cuerpo que, especialmente en las mujeres, es propenso a acumular grasas. Por eso, el mejor tratamiento para la celulitis, es el que se hace desde un enfoque de cuidado y promoción de nuestro bienestar, como fomentamos desde Veritas, llevando una vida con hábitos saludables que nos hagan estar mejor tanto por dentro como por fuera.

Menú vegetariano y vegano

De temporada

Cocina vegana para las cuatro estaciones

Cuando tomamos una dieta vegana hemos de ser conscientes de que los vegetales tienen un ciclo anual muy concreto que determina el tipo de alimentos de cada estación. Además nuestro organismo también siente los cambios de temperatura, luz y energía. Por eso, en cada temporada apetece un tipo de alimentación y cocina vegana diferente, que encaja perfectamente con los frutos de esa estación.

La variedad de los productos frescos de temporada, junto a la diversidad de las cosechas, aporta a nuestra dieta una riqueza sorprendente frente a la uniformidad de la comida procesada, que es idéntica en cualquier momento del año. La apuesta por los vegetales frescos y ecológicos como materia prima de nuestra alimentación repercute positivamente en la salud por la calidad de sus nutrientes. Al mismo tiempo favorece el desarrollo de redes de productores de proximidad que nos proveen de excelentes alimentos.

Cada estación tiene unas características que le son propias y se adecuan a los estados físicos de ese momento:

Cocina Vegana en Primavera

Es el tiempo del renacer de la vida tras el rigor del frío. La luz, la temperatura suave y el aroma perfumado de las flores nos proporcionan una sensación de bienestar y una cierta euforia, activa y estimulante. Es un momento de transición entre el frío y el calor. Nuestro organismo pide renovación y para ello le conviene limpiarse del exceso de calorías que ya no necesita.

Los alimentos son más ligeros y depurativos, como los brotes verdes de los espárragos, las flores de las alcachofas y las plantas silvestres que recién estrenan sus hojas frescas llenas de clorofila. Apetecen alimentos ligeros, frescos, vivos y muy ricos en micronutrientes. El protagonismo es de las verduras, porque todavía no han llegado los frutos. Los que conocen el campo pueden recoger diente de león, acedera o verdolaga. En los huertos triunfan acelgas, espinacas, todo tipo de lechugas, hojas de roble, rúculas, borrajas, perejil, mientras que todavía quedan las últimas coles, brécoles, apios y kales. Y como legumbres, las vainas



más tiernas de haba, guisante y tirabeque. No podemos olvidar las raíces frescas de cebolleta, ajo, puerro, zanahoria, rabanito, o remolacha.

Las elaboraciones son sencillas para preservar sus cualidades y mantener el dinamismo propio de la estación

Ensaladas crujientes, coloristas, de texturas diversas y sabores atrevidos, donde predomina el amargo, activador depurativo del hígado. Brotes de semillas germinadas, platos hervidos o al vapor, a la plancha, sopas julianas, consomés, salteados ligeros y zumos depurativos de verduras. Gracias a la concentración de minerales de los vegetales muy jóvenes, no necesitaremos apenas salar los alimentos, ni usar salsas o condimentos fuertes. Es suficiente con aderezos de hierbas frescas, limón y aceite crudo.

Para acompañar las verduras usaremos cereales ligeros como arroz, cebada, quinoa, bulgur, basmati, cuscús, polenta o pasta integral. O bien, proteínas suaves muy útiles en la cocina vegana como el tofu.

La fruta de primavera es la más deseada, por romper con la monotonía invernal. Tras las fresas, llegan los nísperos, las cerezas, los albaricoques, que alegran con su color y dulzor cualquier mesa. Con su frescura podemos disfrutar de nuevos aportes de valiosas vitaminas, antioxidantes, oligoelementos y otros micronutrientes tan escasos en los frutos que han pasado varios meses en cámaras. Son ideales para tomarlas por la mañana, en ayunas, o como tentempiés entre horas, gracias a su pequeño tamaño.

Cocina Vegana en Verano

El sol radiante del verano favorece el crecimiento de los frutos, pero también

hace que mucha gente pierda el hambre. Parece que sólo quisiéramos beber. Por eso es necesario alimentarnos e hidratarnos al mismo tiempo, recuperar el agua y las sales que perdemos con la transpiración, regar nuestras células sedientas. Aún más que en primavera, buscaremos jugosos platos crudos y coloristas, ensaladas y macedonias y todo tipo de bebidas nutritivas y de sopas frías.

Gracias a la excelente cosecha de frutas, en verano es fácil tomarlas a cualquier hora, son ideales el melón y la sandía tras un baño en la playa o la piscina, melocotones, nectarinas, paraguayos, todo tipo de ciruelas, moras, frambuesas, arándanos y las primeras uvas y peras. Aportan poderosos antioxidantes que nos protegen del rigor de los rayos solares. Además de comerlas enteras, podemos hacer con ellas combinaciones, zumos y divertidos ponches, añadiendo hojas frescas de hierbas, como menta o alfalfa y el toque refrescante del limón.

Es el momento de las infusiones frescas, como té, mentas, melisas, marialuisa... con un toque de hielo para los ratos de descanso a la sombra. Y por descontado el gran momento de las horchatas. Además de la de chufa, excepcional bebida probiótica se hace de manera artesana, las de arroz, cebada, quinoa o almendrucos son las más refrescantes. Merece la pena hacerlas en casa por su sencillez y calidad, y añadirles vainilla, canela o limón. Las bebidas vegetales aportan nutrientes de calidad, entre ellos proteínas de origen vegetal, con pocas grasas que nunca son saturadas. Con ellas y con las bayas silvestres, podemos elaborar refrescantes sorbetes y helados saludables.

El huerto de verano ofrece sobre todo frutos, como tomates, pimientos, berenjenas, calabacines, pepinos, maíces o judías verdes, además de las verduras más madu-

ras como lechugas, acelgas o borrajas. Es el tiempo de la cosecha de ajos, cebollas y patatas. Está en su momento de máximo esplendor y nos permite escoger con holgura para crear platos muy frescos y coloristas. Todo tipo de gazpachos, ensaladas, comidas semicrudas o levemente hervidas, ensaladillas flexibles con patatillas frescas, pasta, legumbres o arroz. Nos permite aromatizar con orégano, albahaca, ajo, romero, tomillo, sintiendo el genuino sabor mediterráneo.

Cocina Vegana en Otoño

Es una nueva época de transición, esta vez desde el calor hacia el frío. Tenemos a nuestra disposición todo un arsenal de alimentos genuinos para recuperar las fuerzas ante el inicio de la actividad laboral. Es el tiempo de la riqueza de las cosechas. Los frutos secos, como almendras, avellanas, nueces, castañas, junto a todo el cereal y legumbres, la vendimia de las uvas, los higos, las manzanas, peras, caquis y granadas. Se inicia el ciclo de los cítricos: mandarinas, naranjas, limones y pomelos que nos llenan de vitamina C para prevenirnos de resfriados.

Los frutos de esta estación se conjugan para reforzar nuestro organismo de cara a afrontar el nuevo ciclo

Es el caso de las calabazas, boniatos y zanahorias, que contienen en sus pulpas el brillante color del sol, en forma de betacarotenos. Y especialmente las reinas del otoño, las setas, que además son muy útiles en la cocina vegana. Su mayor aportación es a nivel de micronutrientes como el selenio.

Más humedad y menos horas de luz nos predisponen a un tipo de platos más concentrados y calientes, como sopas de sémolas y copos, potajes, cremas y purés



de tubérculos. Recuperamos el sabor de los platos de cuchara que tantas generaciones han sustentado. Cereales integrales y legumbres nos pondrán a punto en nuestras necesidades de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas del grupo B y minerales como hierro y calcio entre otros. Es el momento de arremangarse con masas caseras de pan y pizzas sin aditivos ni grasas saturadas, preparados proteicos como seitan, tempeh y hamburguesas variadas. Las bebidas vegetales se vuelven más densas, combinando soja con avena, avellana, sésamo o almendras. Todo ello sin descuidar las ensaladas crudas que en este caso tendrán junto a las hojas de escarola o achicoria, frutos secos, legumbres germinadas, maíz o calabaza y raíces como la remolacha rallada.

Cocina Vegana en Invierno

El frío y los días cortos nos hacen apetecer la quietud, el descanso, el interior. Es tiempo de interiorización y de concentración, por eso basamos la alimentación en alimentos concentrados como frutas y frutos secos que casan especialmente bien entre ellos, ofreciéndonos un maridaje de nutrientes suculentemente completo. Son los famosos bocaditos de higos secos con nueces, de dátiles con almendras, de pasas y avellanas, con los que podemos hacer los tentempiés más saludables para las largas jornadas de trabajo.

Las sopas y los caldos toman el protagonismo en la cocina vegana de invierno

Es sencillo elaborarlos en casa una o dos veces por semana e ir estirando. Nabos, chirivías, coles, apio, puerro, cebolla, patata, calabaza, ajo y garbanzos, lentejas, alubias, son ingredientes imprescindibles que aportan muchos minerales junto a carbohidratos y proteínas de la mayor calidad. Podemos combinarlos con buenos panes de centeno, gachas de avena, patatas, boniatos, tapioca. Además en la cosecha de aceitunas y aceite, podemos elaborar patés y salsas con estos elementos y frutos secos y semillas, como olivadas o el delicioso hummus. Este es el momento de la provisión y no podemos confundir las calorías vacías con las calorías altamente nutritivas.

Hemos de estar bien provistos de vitaminas y antioxidantes, amanecer con zumos de naranjas, limones y todo tipo de cítricos. Tomar kiwis, manzanas y peras de invierno y descubrir las ensaladas de temporada como endivias, canónigos, apios, radichchios, coles y espinacas, además del recurso a los brotes germinados. En ninguna época del año podemos dejar de tomar productos frescos y crudos.

Crema solar ecológica

Un acierto para tí y para el planeta

Bio



Es bien sabido por todos lo necesarios que son los protectores solares, sobre todo ahora que llega el verano y acudimos a la playa, a la piscina, nos vamos de turismo o, simplemente, pasamos el día fuera haciendo cualquier actividad.

Y si no lo sabías, más vale que te apliques el cuento: la radiación ultravioleta de los rayos del sol es extremadamente peligrosa si no tomamos las precauciones adecuadas, puede producir desde quemaduras hasta melanoma (el cáncer de piel más grave). Un buen protector es clave; expertos recomiendan incluso su uso durante todo el año en zonas de la piel que vayan a estar expuestas al sol durante largo tiempo. Hasta ahí alcanza su importancia.

Ya ha quedado claro (espero) que las cremas solares son imprescindibles para el ser humano pero, ¿lo son para el medio ambiente?

Los arrecifes de corales, los principales afectados

Por si no tuvieran poco nuestros pobres océanos con la cantidad de basura, plásticos y otros materiales no biodegradables

que arrojan a sus aguas para detrimento de todo lo que allí habita, ahora tiene otra amenaza: nuestras cremas solares.

Varios componentes comunes de los protectores solares afectan gravemente a los organismos acuáticos: son filtros como el octocrileno o metoxicinamato, siliconas, oxibenzona, octinoxato o petrolatum.

Según un estudio realizado en Hawaii en 2015, una gota de protector solar vertido en el equivalente de seis piscinas olímpicas es suficiente para dañar los arrecifes de coral. Pues bien, solamente en una playa de Hawaii se vierten al año unos 190 kilos de crema solar al mar. ¡Imagináos lo que estamos echando en todo el mundo!

Los arrecifes de coral, a parte de ser seres vivos por sí mismos, alojan a millones de otras especies, convirtiéndolos en auténticos oasis de biodiversidad. Su muerte (también llamada blanqueamiento) supondría una catástrofe para el ecosistema de todo el planeta. Además de los corales, estas sustancias contaminantes también afectan a los genes de muchos peces. Tal es la alarma que Hawaii y la República de Palau ya han prohibido las cremas solares compuestas por estas sustancias.

¿Existe alternativa?

Al contrario que otros materiales que también contaminan los mares y que son producto del consumismo y de nuestra actitud individualista y cortoplacista, los filtros solares son realmente necesarios e imprescindibles para nosotros.

Entonces, ¿debemos elegir entre envenenar el agua del planeta o desarrollar enfermedades cutáneas? Por suerte, no es necesario. Existen cada vez más alternativas en el mercado: cremas solares ecológicas, donde las sustancias químicas contaminantes son sustituidas por componentes orgánicos que te protegerán de igual modo contra la radiación solar.

Pero atención, dichas sustancias siguen siendo un agente externo que, aunque infinitamente mejor que los filtros contaminantes, no son desde luego del todo beneficiosas para el ecosistema marino, sobre todo en las cantidades ingentes en que las diseminamos en el mar.

Sin embargo, paso a paso, la concienciación global y las leyes estatales están haciendo que las compañías estén cada vez más cerca de producir cremas solares totalmente inocuas para nuestros mares.

idilico

idilico

A TODAS PARTES, EN TODAS PARTES

Los destinos más baratos



No estamos par gastar así que los viajes express están de moda, y más si són baratos, vamos a ver los destinos más baratos de 2022. Hay quién en sus vacaciones o días libres prefiere quedarse entre sus tierras y otros a quien les gusta irse un poquito más lejos a cambiar de aires y visitar nuevos lugares.

Llevamos muchos meses de pandemia acumulando ganas de viajar y de romper con la rutina. Estos destinos, además de merecer la pena, están entre los más económicos del año y pueden inspirar esa próxima aventura que andas buscando.

Las ruinas del teatro de Taormina, en Sicilia.

Todos confiamos en que este año sea el de la recuperación turística gracias a la vuelta del viajero internacional y al auge del turismo de proximidad. Si estás pensando en realizar un viaje, echa un vistazo a estos destinos que se encuentran entre los lugares más económicos del año.

1. TURQUÍA

Los ya de por sí bajos precios del país se unen a la devaluación de su moneda, lo que hace a Turquía uno de los países más baratos y con más posibilidades de 2022. Los paisajes únicos de Capadocia, los castillos de algodón de Pamukkale y por supuesto la mágica Estambulson reclamos más que merecidos para un país que nunca deja de sorprender. Los vuelos más baratos desde la península rondan los 50 euros por trayecto.

2. LETONIA

La apuesta de AirBaltic (aerolínea de bandera letona) por España ha impulsado el turismo al pequeño país báltico donde tanto el alojamiento como gastronomía mantienen precios muy competitivos. En su capital, Riga, los coloridos edificios modernistas se alternan con callejuelas adoquinadas del casco histórico.

3. COSTA RICA

Galardonada como el mejor destino en América Central para los World Tourism Awards, Costa Rica es un lugar económico para aquellos que busquen aventurarse en frondosas selvas y un sinfín de cascadas donde aliviar la humedad del lugar. El presupuesto medio por día por viajero está entorno a los 40€ euros y la mejor época para viajar al país es durante la estación seca, de diciembre a abril.

4. ESTADOS UNIDOS

La bajada generalizada de los billetes de avión a América por el aumento de la competencia y la demanda hace que Estados Unidos esté en boca de todos. Iberia, de hecho, inaugurará vuelos a Washington y Dallas durante este año y American Airlines volará sin escalas a Palma de Mallorca y Tenerife entre otras ciudades. Pasear por la Gran Manzana o descubrir el Gran Cañón del Colorado nunca ha sido tan asequible.

5. GEORGIA

Tan lejos y tan cerca, a la República de Georgia situada en la región del Cáucaso se puede volar de forma directa desde Barcelona por menos de 60 euros ida y vuelta. Los hoteles desde 15 euros la noche se unen a una gastronomía económica y exquisita (allí se empezó a producir vino hace 8.000 años). Georgia es un país de contrastes y que no deja indiferente a los viajeros.

6. REPÚBLICA DOMINICANA

Es conocido por ser uno de los destinos más baratos del Caribe. República Dominicana está de moda para aquellos que buscan playas de arena fina y resorts para dejar atrás la rutina, especialmente de diciembre a abril, su temporada alta. Hasta 2019, el país lo visitaban hasta seis millones de turistas cada año, por lo que no es de

extrañar que, para recuperar esa cifra, los alojamientos mantengan o bajen sus precios.

7. CANTABRIA

El aumento del interés por los establecimientos rurales y las actividades en la naturaleza en nuestro país, consecuencia de la pandemia, puso aún más a Cantabria en el mapa de destinos. Santillana del Mar, la cueva del Soplao, Santander o Costa Quebrada son lugares únicos para desconectar y hacer una escapada económica dentro de nuestro país.

8. TAILANDIA

Tras meses cerrada, desde finales de 2021 el país comenzó a eliminar restricciones para los viajeros de contados países. Se espera que, con el aumento de las frecuencias aéreas en 2022, los precios sigan bajando y lo hagan a la par que los miles de establecimientos hoteleros que tuvieron que cerrar durante la pandemia.

9. SICILIA

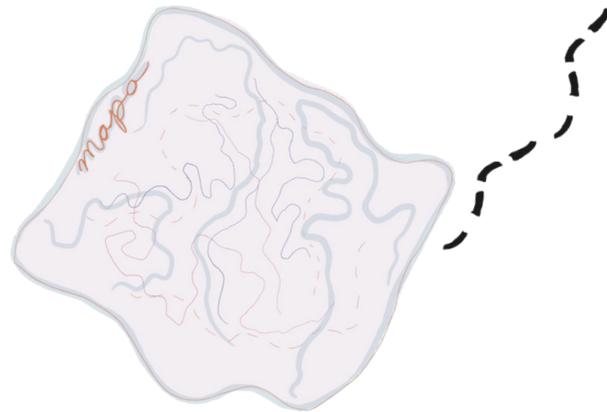
Para los estándares de Europa e Italia (uno de los países más visitados del mundo), Sicilia es una región económica y con multitud de frecuencias aéreas con nuestro país. Desde el Teatro griego de Taormina o la Piazzadel Duomo en Catania, la isla tiene mil y un planes para todo tipo de viajeros. Italia pide en este momento test de antígenos a viajeros vacunados, que pueden volar a la isla desde solo 15 euros el trayecto.

10. EGIPTO

La inminente inauguración del fastuoso Nuevo Museo Egipcio en El Cairo tras 10 años de obras es la excusa perfecta para situar al país milenario en el mapa en este 2022. Con precios tradicionalmente competitivos, el turismo representa el 12% de su PIB, de ahí que cuide como pocos la atención a los viajeros. Imprescindible combinar la visita a El Cairo con un crucero por el Nilo.

11. MARRUECOS

Es quizás el país más barato de nuestro entorno y por ello, difícil no repetir visita a un Marruecos diverso y con mucho que ofrecer. Desde el pueblo azul de Chefchaouen, los asentamientos bereberes en las cercanías a Marrakech o ciudades más cosmopolitas como Casablanca o Rabat, es sin duda un destino muy recomendable para este 2022, con alojamientos desde 15 euros la noche y vuelos al mismo precio.



¿DÓNDE BUSCAR?

Buscadores, agencias y otras direcciones muy útiles donde atrapar ofertas y organizar las próximas vacaciones. Si no te quieres quedar en casa cuidando del gato, te proponemos una selección de las 25 webs más útiles a la hora de buscar plazas libres, ofertas de última hora, reservar y organizar la primera gran escapada del año.

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1 Skyscanner | 13 Atrápalo |
| 2 Kayak | 14 Niumba |
| 3 Google Flights | 15 Trivago |
| 4 Hopper | 16 Homelidays |
| 5 Easyjet | 17 Centraldereservas |
| 6 Lilligo | 18 Travelofertas |
| 7 Trabber | 19 Hoteltonight |
| 8 Buscounviaje | 20 Goeuro |
| 9 Travelzoo | 21 Viajerosaltren |
| 10 Logitravel | 22 Airbnb |
| 11 Rumbo | 23 Wimdu |
| 12 eDreams | 24 Only Apartaments |

REMEDIOS NATURALES

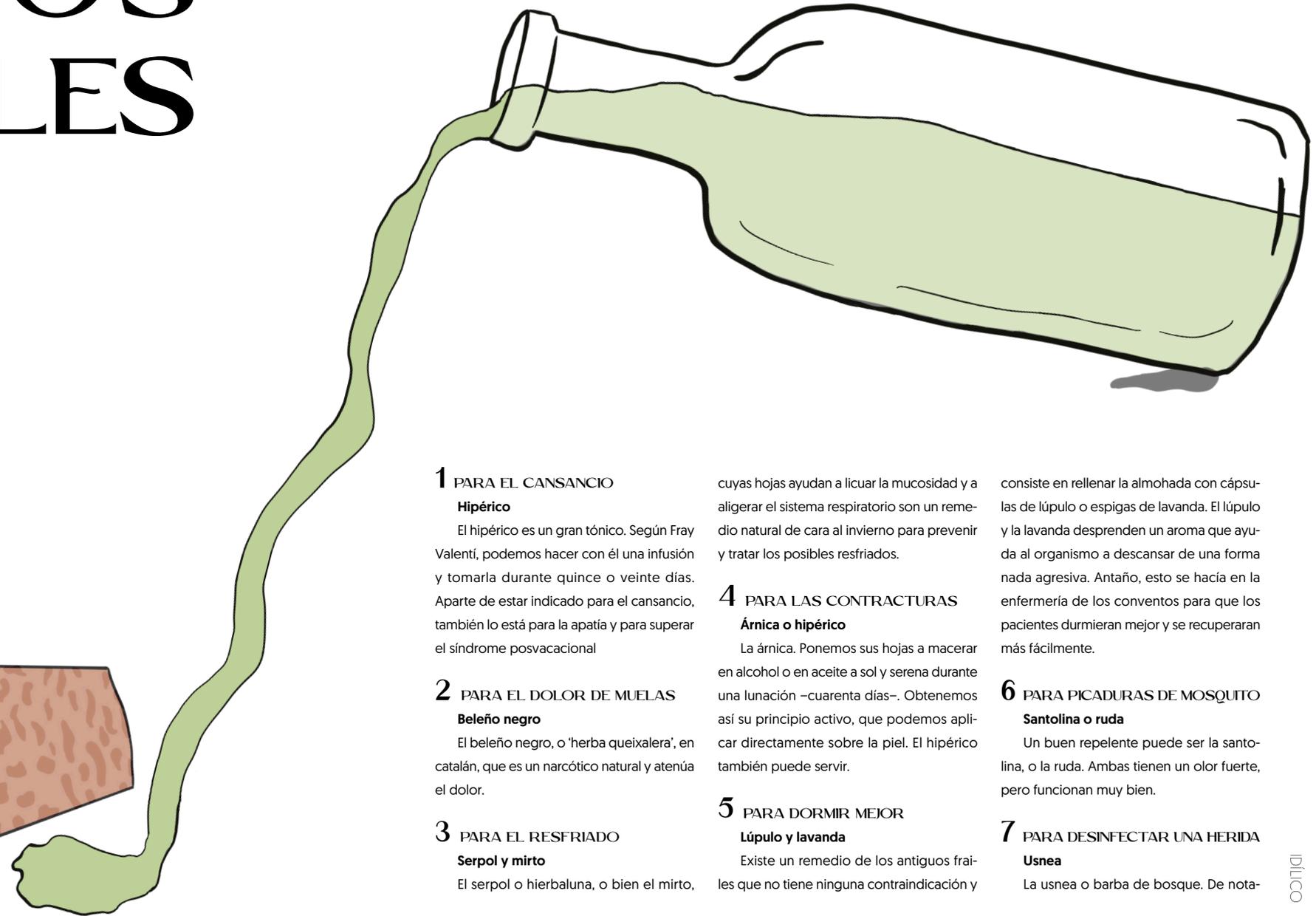
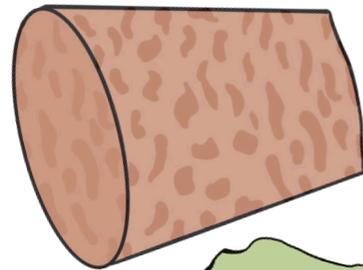
Plantas medicinales

Fray Valentí Serra i Fornell (Manresa, 1959) defiende que las plantas hablan el mismo lenguaje que el cuerpo. Este capuchino y sacerdote -también historiador y archivero-, ha investigado aspectos inéditos de la aportación de los monjes franciscanos a la cultura popular. Entre ellos, todo lo relacionado con las hierbas medicinales y la medicina popular.

“Se puede decir que nací entre plantas medicinales. Soy hijo de payés, y en mi casa se utilizaban las plantas no solo para tratar a los miembros de la familia, sino también al ganado. Conozco las plantas desde pequeño, pero se trataba de un interés que en mí estuvo dormido, en hibernación, durante treinta años, hasta que, por mi oficio de archivero, al descubrir y estar en contacto con textos antiguos que me parecieron cargados de vitalidad e interés, empecé a editarlos para poderlos ofrecer a las personas como una aportación a la medicina natural”, contaba en una reciente entrevista a La Vanguardia.

¿Qué remedios naturales podemos seguir usando?

Le pedimos ahora que nos ayude a elaborar una selección de los remedios naturales más útiles y beneficiosos para remediar los males físicos y anímicos del día.



1 PARA EL CANSANCIO

Hipérico

El hipérico es un gran tónico. Según Fray Valentí, podemos hacer con él una infusión y tomarla durante quince o veinte días. Aparte de estar indicado para el cansancio, también lo está para la apatía y para superar el síndrome posvacacional

2 PARA EL DOLOR DE MUELAS

Beleño negro

El beleño negro, o 'herba queixalera', en catalán, que es un narcótico natural y atenúa el dolor.

3 PARA EL RESFRIADO

Serpol y mirto

El serpol o hierbaluna, o bien el mirto,

cuyas hojas ayudan a licuar la mucosidad y a aligerar el sistema respiratorio son un remedio natural de cara al invierno para prevenir y tratar los posibles resfriados.

4 PARA LAS CONTRACTURAS

Árnica o hipérico

La árnica. Ponemos sus hojas a macerar en alcohol o en aceite a sol y serena durante una lunación -cuarenta días-. Obtenemos así su principio activo, que podemos aplicar directamente sobre la piel. El hipérico también puede servir.

5 PARA DORMIR MEJOR

Lúpulo y lavanda

Existe un remedio de los antiguos frailes que no tiene ninguna contraindicación y

consiste en rellenar la almohada con cápsulas de lúpulo o espigas de lavanda. El lúpulo y la lavanda desprenden un aroma que ayuda al organismo a descansar de una forma nada agresiva. Antaño, esto se hacía en la enfermería de los conventos para que los pacientes durmieran mejor y se recuperaran más fácilmente.

6 PARA PICADURAS DE MOSQUITO

Santolina o ruda

Un buen repelente puede ser la santolina, o la ruda. Ambas tienen un olor fuerte, pero funcionan muy bien.

7 PARA DESINFECTAR UNA HERIDA

Usnea

La usnea o barba de bosque. De nota-

bles propiedades antibióticas y cicatrizantes, los frailes solían usarla para desinfectar y secar heridas y grietas producidas por el frío, especialmente en los talones y los dedos de los pies.

8 PARA EL DOLOR DE BARRIGA

Verbena

La verbena o hierba de San Benito se puede encontrar en bosques de robles y encinas. Su raíz se usa para aliviar el dolor de barriga y para preparar licores digestivos.

9 PARA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS Y COMO DEPURATIVO

Apio

El apio. Tiene grandes propiedades mineralizantes, vitamínicas, y depurativas. Su ingesta es útil para combatir el reumatismo, y contribuye a mejorar el tránsito intestinal, siendo muy recomendable para las personas que sufren retenciones de líquido, así como las que desean mejorar sus niveles de colesterol.

10 PARA DOLOR DE CABEZA

Hojas de granado, vinagre y aguamiel

En el libro de Fray Valentí se describe un cataplasma elaborado con extracto de hojas de granado, vinagre y aguamiel. El vinagre tiene propiedades refrescantes y forma parte de muchos remedios de la tradición popular.

La medicina natural se sustenta sobre la idea de que el ser humano tiene a su disposición una serie de mecanismos, físicos y psicológicos, que le ayudan a conservar su salud. A estos mecanismos los antiguos griegos les llaman *medicatrix naturae*; es decir, fuerza curativa natural. La medicina alternativa tiene tres principios básicos:

La medicina natural no trata enfermedades, sino personas. Por lo tanto, se concibe el individuo como un todo.

El objetivo de esta disciplina es potenciar la fuerza curativa natural del cuerpo humano. El médico debe ayudar al paciente y confiar en la capacidad del cuerpo para autorregular su propio organismo.

Los remedios y técnicas que se utilizan para tratar los pacientes tienen que ser naturales y lo menos agresivos posibles.

¿DE DÓNDE PROCEDE EL ÉXITO DE LA MEDICINA NATURAL?

Se aborda al paciente desde una perspectiva integral y, además, los tratamientos suelen tener un impacto psicológico inferior a los tratamientos médicos convencionales. Por otro lado, sus efectos secundarios también son menores, por lo que la posibilidad de que surjan complicaciones durante el tratamiento es bastante reducida.

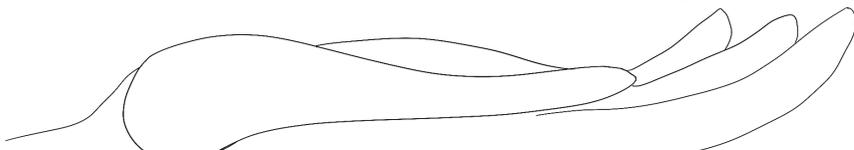


El consumo de plantas medicinales ha experimentado un incremento importante en los últimos años. Se utilizan con fines preventivos o curativos, e incluso asociadas a otros fármacos para disminuir las dosis de los medicamentos prescritos. Aunque existe la percepción de que los productos fitoterapéuticos son inocuos, además de tener actividad farmacológica pueden producir efectos adversos e interacciones con otros fármacos.

Esto supone que hay un segmento no controlado de terapia farmacológica, porque desgraciadamente son pocos los principios activos de origen vegetal que, como el hipérico o el ginkgo, son bien conocidos en su composición, actividad farmacológica, mecanismo de acción o seguridad, gracias a los estudios metodológicamente rigurosos que se han llevado a cabo. Por el contrario, la mayoría de las plantas de uso más frecuente se basan simplemente en la tradición, de manera que las pruebas empíricas obtenidas a partir de una larga historia de utilización son las que respaldan

la creencia de que la mayoría son seguras. El uso continuado durante años no debería ser, sin embargo, una garantía de seguridad, ya que junto a los efectos terapéuticos, los principios activos pueden causar otros efectos no deseables.

Hay muy pocos datos contrastados sobre posibles modificaciones en los efectos farmacológicos de ciertos medicamentos causados por plantas medicinales, por lo que gran parte de la información disponible sobre las interacciones con plantas medicinales es teórica. Esta falta de información se puede deber a dos factores: la poca atención que prestan los profesionales sanitarios al consumo de estos remedios, y la falta de comunicación de los pacientes con sus médicos, ya que con las plantas medicinales no tienen la misma conciencia de peligrosidad que con las especialidades farmacéuticas. Y, sin embargo, el consumo cada vez más generalizado de estos remedios por pacientes muy distintos plantea la necesidad de mejorar tanto el conocimiento como la vigilancia sobre estos productos.



ENCUENTRA

TU ESTILO

Saca tu yo interior

¿Cómo encontrar mi estilo personal?

Encontrar el estilo personal es un viaje al autoconocimiento. Descubre en este artículo la importancia de conocernos para aprovechar nuestras virtudes y ponerlas a vibrar a tono con el día a día.

El estilo en el ser humano es el lenguaje que lo identifica y a su vez exterioriza. Te preguntarás, entonces, "¿cómo encontrar mi estilo personal?". Pues la respuesta la vas construyendo en la medida en que atiendes cuáles son tus gustos y preferencias. Funciona como tu nombre, entre secreto y visible.

Está compuesto por una combinación de colores, texturas, cortes y materiales que, configurados, dicen lo que eres y sientes. Vale como tu propuesta, tu manera de plantarte frente a los demás y ante el conjunto de las circunstancias que componen lo cotidiano.

Eso sí, lo crucial será conocerte y contemplarte tal cual eres. Un consejo: mírate al espejo con tus propios ojos, no con los que

supones te mirarán los demás. Es esta una señal imprescindible de libertad y confianza.

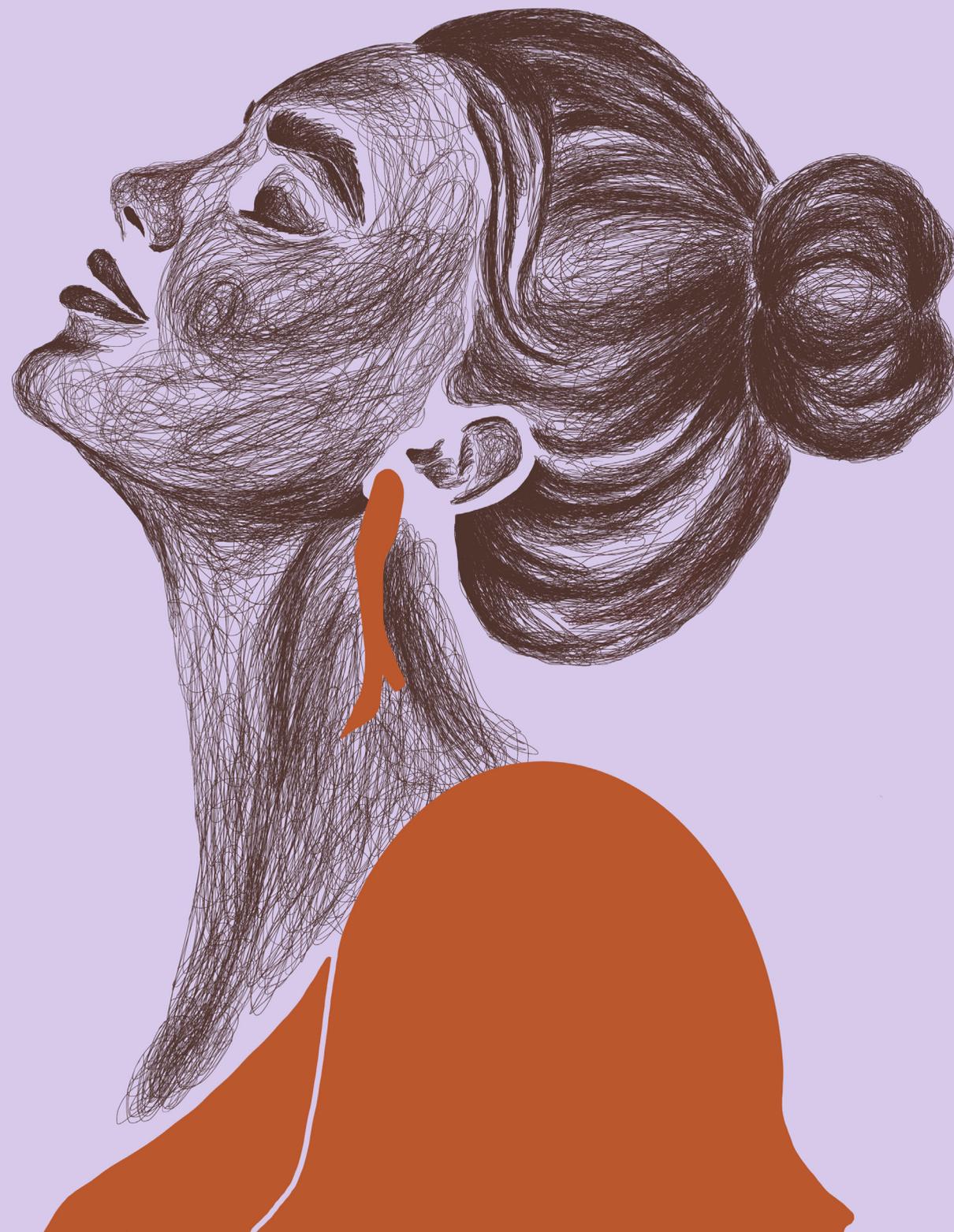
Aspectos que debes tener claros si quieres encontrar tu propio estilo

Conocerse es saber qué rasgos y características tiene tu cuerpo. La forma del rostro, el ancho de los hombros, de las caderas, lo largo de las piernas o del cuello, determinan la caída de las prendas. Igual que tu tono de piel te indicará los contrastes, las gamas o tonalidades de accesorios.

Debes aprender a observarte frente al espejo con criterio de objetividad.

«Nuestros cuerpos no son solo el lugar desde el que llegamos a experimentar el mundo, sino que a través de ellos llegamos a ser vistos en él.»

– Merleau Ponty –



PAÑUELOS

Una tendencia muy versátil



Es del todo sabido que la moda de los 90 vuelve a estar presente en nuestro día a día, y un accesorio de aquel entonces vuelve a brillar con más fuerza que nunca: el pañuelo tipo bandana. Ya sea decorando el cuello, nuestra melena o a modo brazalete, este accesorio vuelve a tener una fuerte presencia. Los modelos, los estilos y las tonalidades varían, así como los tejidos.

De este modo podemos elegir entre una versión XXL, un modelo hecho en seda o la clásica versión de color rojo. ¿No sabes por cuál decidirte? He aquí más opciones que te lo pondrán todavía más difícil...

Busca tu mejor opción

Con estampados para todos los gustos y a precios low-cost, las firmas de moda no dudan en lanzar distintas versiones para esta temporada.

Colores pastel, colores más vivos, de rayas, satinado y estampado...

CÓMO LLEVAR LOS PAÑUELOS DE MODA

En épocas atrás hemos visto cómo los complementos maxi estaban a la orden del día. Parece que la moda ha dado un giro y en esta ocasión nos ofrece su visión más pequeña. Claro que, siempre se dice que las mejores esencias llega en frascos pequeños. Necesitamos de un pañuelo o foulard pequeño. Los podrás encontrar en las tiendas de moda que más te gusten.



A la hora de colocarlo, tendrás que ir muy justo en la zona del cuello. De un estilo similar a las gargantillas choker, pero con pañuelos. Es por ello que cuanto más corto sea, mejor será el resultado. Hay muchas maneras de sujetarlo, ya que también dependerá de cómo sea el pañuelo, pero la más común es llevarlo con un pequeño nudo.

Tendrás que hacer una especie de tira con el pañuelo, rodear tu cuello y sujetarlo hacia un lado. Nada de lazos, solo con un nudo será más que suficiente. Una vez hecho, puedes dejar visibles los extremos del mismo. Aunque muchas optan por ocultarlos. Algo que también nos aportará un estilo diferente y muy moderno. Ambas ideas las puedes combinar con prendas de denim. Desde los vestidos vaqueros o camiseros hasta las camisas que se combinan con pantalones de este estilo.

COLORES Y ORIGINALIDAD EN LOS PAÑUELOS

Para elegir el pañuelo, ya entra nuestros gustos y personalidad. Como hemos visto antes, podemos combinarlo dentro de la gama cromática en la que llevemos las prendas. Aunque por otro lado, podemos añadir más protagonismo a nuestro complemento de moda. ¿De qué manera?, pues apostando por el color.

Si llevas un look en negro o con colores neutros, añade un pañuelo en burdeos. De este modo, resaltarás tu cuello más que nunca, es una técnica que nunca falla.

Claro que si todavía quieres hacerlo más llamativo, prueba con el rojo. Un color pasional donde los haya. En este caso se combina el pañuelo con los zapatos para un efecto muy chic.

El color azul también es otro de los grandes básicos para combinar un estilo más casual. Siempre que quieras resaltar una zona de tu look, puedes aplicar en ella un tono más claro. En este caso, aunque las prendas siguen en color negro y denim, el pañuelo en sí responde a un tono azul muy vistoso. Prueba también a dejarte llevar por ciertos estampados. Aunque debes recordar que no es aconsejable mezclar muchos o muy variados dentro de un mismo look.

La originalidad viene de la mano de Bershka que nos presenta un pañuelo con flecos. Dos grandes ideas unidas una temporada más. Claro que a la hora de sujetarlo sobre el cuello, también aporta un nuevo estilo. Nada más y nada menos que una especie de cowgirl con un look muy acertado en denim. Estampados como flores, topos o rayas serán perfectas para acompañar este nuevo complemento. ¿Apostarás por ellos en el próximo otoño?

Hay cosas que no cambian y en el mundo de la moda todas las tendencias van y

vuelven. Lo que hace unos años veíamos extremadamente fuera de lugar o, incluso, llegábamos a renegar de ciertas prendas o accesorios, ahora son tendencias que hemos recuperado y las hemos sabido adaptar a nuestros tiempos.

Remontándonos a los años 50, el accesorio que ya iba marcando tendencia en el mundo de la moda era el pañuelo. Hasta esa época este complemento solamente lo utilizaba (en gran mayoría) la clase trabajadora. Para las mujeres era muy útil su uso para retener el sudor después de tantas horas bajo el sol en grandes almacenes con temperaturas elevadas por las máquinas. Aunque cuando fue realmente relevante en el mundo de la moda, fue cuando dio su salto al cine. Las actrices ya utilizaban el pañuelo como un complemento para realzar sus looks y hacer sentir a las mujeres todo lo femeninas que quisiesen.

Ya en los 2000 (que nos pillan más cerca) grandes divas del pop volvieron a rescatar la moda del pañuelo. Beyoncé o Christina Aguilera fueron unas de las artistas que más vestían con este accesorio. Su fandom era tan grande que, en sus conciertos, las seguidoras más acérrimas vestían igual que ellas con el pañuelo en la cabeza. Si en ese momento hubiese existido Instagram, no

habría habido suficientes publicaciones para enseñar las combinaciones posibles que podríamos haber hecho. ¡Hubiese sido viral!

Son muchos los usos que le hemos dado a este complemento a lo largo de los años. Su paso por el mundo de la moda nunca ha llegado a irse por completo, es uno de esos accesorios que siempre serán tendencia. En Instagram ya han llegado para quedarse y es que la red está desbordada con este accesorio estrella que ha vuelto otro año más.

Con un aire romántico y vintage, más desenfadados, con estampados, como quieras llevarlo. Te los vas a poder poner de distintas maneras y, la mejor de todas y que nos encanta, es que no hace falta que te peines para que te sienta bien. El pañuelo es un comodín perfecto para esos días en los que te quieres poner coleta, aprovecha este complemento última tendencia y dale un toque más sofisticado y diferente a tu look. Te va a realzar mucho la cara. Otro de los trucos es llevar un poco el pelo alborotado, con trenza, coleta baja o alta, ahí ya eliges tú. En cuando te la pongas vas a marcar tendencia, va a ser la guinda que potencie tu look, además te dará un aire elegante y dejará ver tu rostro con una sutileza preciosa.



CÓMO USAR PAÑUELO

¡De la forma que quieras! Además de la diversidad de estilos, tipos, lienzos y tamaños, los pañuelos son versátiles incluso en temporadas y ocasiones. Dependiendo de la elección, el pañuelo puede transmitir un aire de elegancia, relajación, sensualidad, según el estilo y la forma en que se aplique la mirada. Y para aquellos que no han podido visualizar una composición con este elemento democrático. Te dejamos inspiraciones:

PAÑUELO EN LA CABEZA

Cuando se habla de pañuelos en la cabeza, no hay lugar para la igualdad. Variando las dimensiones y la forma del pañuelo, es posible usarlo alrededor de toda la cabeza, atado a modo de faja o tiara, a modo de lazo, rematando la cola de caballo con un detalle extra, en fin, no faltarán opciones o creatividad para adherir al pañuelo como accesorio para la cabeza y el cabello.

PAÑUELO EN EL CUELLO

Cualquier look básico cambia por completo con el detalle de un pañuelo anudado al cuello o incluso sobre los hombros.

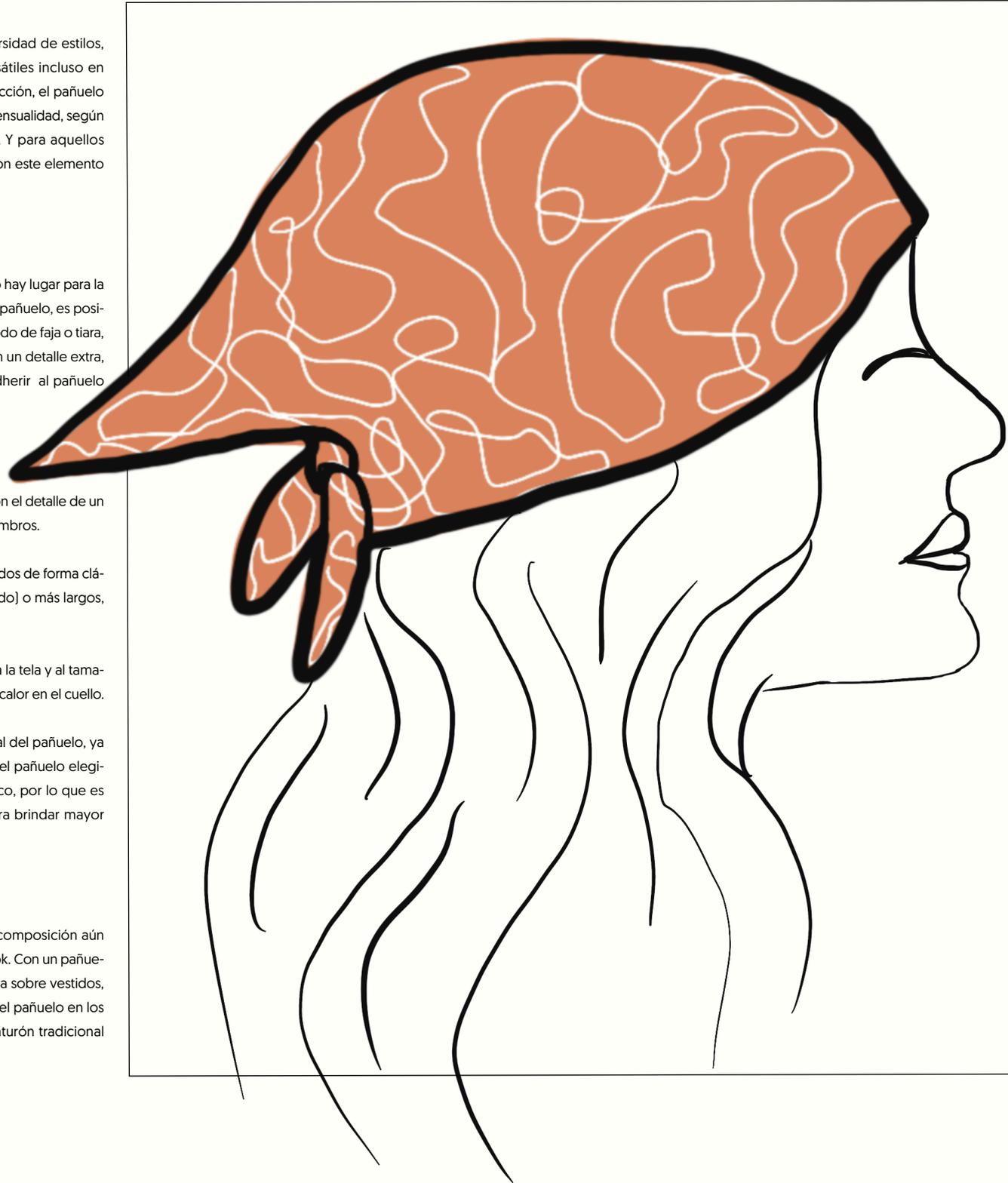
Los pañuelos de cuello pueden ser cortos (usados de forma clásica con el nudo ligeramente posicionado a un lado) o más largos, con lazos o incluso abiertos, alargando la silueta.

Nuevamente, es importante prestar atención a la tela y al tamaño, en este caso para asegurarse de que no habrá calor en el cuello.

Un consejo más: no pierdas de vista el material del pañuelo, ya sea de seda, satén u otro tejido. Dependiendo del pañuelo elegido y de la tela, el pañuelo puede resbalar un poco, por lo que es necesario utilizar unas pinzas para el cabello para brindar mayor seguridad.

PAÑUELO COMO CINTURÓN

Otra forma de usar el pañuelo para hacer la composición aún más increíble es usar la prenda para acentuar el look. Con un pañuelo más largo, puedes atarlo alrededor de tu cintura sobre vestidos, monos o incluso chaquetas. Otro consejo es usar el pañuelo en los pantalones, shorts o faldas, reemplazando el cinturón tradicional por algo más colorido y fresco.



PAÑUELO COMO PRENDA PROTAGONISTA EN EL LOOK

Sí, el pañuelo ya no es solo un accesorio. La cara del verano, el pañuelo es una opción fresca cuando se usa como blusas recortadas, faldas e incluso salidas a la playa. Vale la pena usar la creatividad -y el atrevimiento- para descubrir nuevas posibilidades a través de las diferentes formas de atar el pañuelo o utilizar otros complementos como cadenas para improvisar un bucle, por ejemplo.

PAÑUELO COMO ACCESÓRIOS

Si la intención es usar el pañuelo para darle un toque creativo, pero sin desviar el foco de otras piezas del look, vale la pena probarlo de otras formas, como atado en la muñeca, el tobillo, la correa del bolso, los gorros o debajo. cuellos de camisa. ¡Usa tu creatividad y atrévete a probar lo nuevo! No hay reglas cuando se trata de tu propio estilo.

EL TOQUE DE ORO PARA LOOKS MONOCOLOR

Un pañuelo estampado puede solucionar cualquier look. Si eres amante de los total looks en un solo color, son tu apuesta más segura.

EN FORMA DE BANDANA PIRATA

No tan habitual, pero muy tendencia este año, es llevar los pañuelos en la cabeza, a modo de bandana de estilo pirata.

A LO 'CAMPIÑA'

Otra forma de llevarlo en la cabeza pero con la posibilidad de dejar algunos mechones fuera, al estilo campiña o cottage. Este gesto favorece, cuando lo unes a estilismos románticos como el que lleva la influencer, junto a un minivestido blanco de estructura cruzada. Este verano, no querrás llevarlo de otra forma.

EL NUEVO 'TOP'

Otra de las formas más originales, pero habituales, de llevar tu pañuelo favorito es así, a modo de top. Isabel Campos lo cruza y recoge con un collar de eslabones. Sin embargo, también puedes atarlo a la espalda dejando una forma de triángulo en la parte frontal o a modo de minitop rectangular cubriendo el pecho. Tú decides.

GENDER- LESS

Más que una moda unisex

Cada vez son más las firmas que se suman a la moda sin género, una tendencia que pretende eliminar las etiquetas que diferencian entre lo masculino y femenino.

La división tradicional entre la ropa masculina y la femenina es cada vez más difusa. Tanto que algunas empresas de moda han eliminado las secciones de sus tiendas y ya colocan las prendas con criterios que nada tienen que ver con el género. La diferenciación se hace únicamente por colores, estilo, tallas o diseñador. No porque se trate de ropa de chico o de chica. «Eso de ¿esto es de hombre o de mujer? ya debería de estar superado en muchos aspectos. Lo importante es que al cliente le guste y le siente bien. Nada más», resume Abraham Tabíos, fundador de la marca unisex Pitágora.

La moda sin género todavía es la excepción y no la norma, pero lo cierto es que cada vez son más las grandes firmas y cadenas que abrazan el fenómeno 'genderless', una tendencia que pretende eliminar las barreras y las etiquetas que diferencian entre ropa de mujer y de hombre. «Somos cada vez más conscientes de que el género no es binario. Sin embargo, la ropa todavía se comercializa en ese sentido.

Solo hay que fijarse en la preponderancia de la mentalidad de 'el rosa es para las niñas' en todos los departamentos infantiles de los comercios para ver cómo las decisiones que tomamos al comprar pueden reforzar los roles artificiales de género», argumenta la reconocida interiorista Faye Toogood, responsable del diseño de un novedoso espacio de compra de moda, accesorios y belleza sin género en Selfridges, el templo de las compras



londinense y pionero en la promoción de la moda 'genderless', a la que dedica tres plantas completas.

Aunque la moda unisex pueda parecer un concepto muy moderno, lo cierto es que se trata de una vuelta a sus propios inicios, cuando hombres y mujeres llevaban prácticamente las mismas prendas. «En realidad, el ser humano empezó a vestir sin género. En Egipto o Roma el vestuario era muy similar para ambos sexos. No fue hasta el Renacimiento cuando empezó a diferenciarse claramente la ropa femenina de la masculina, sobre todo en la cultura occidental», explica Eduardo Sánchez, director del Instituto Europeo de Diseño [IED] Madrid Fashion School y experto en diseño de vestuario.

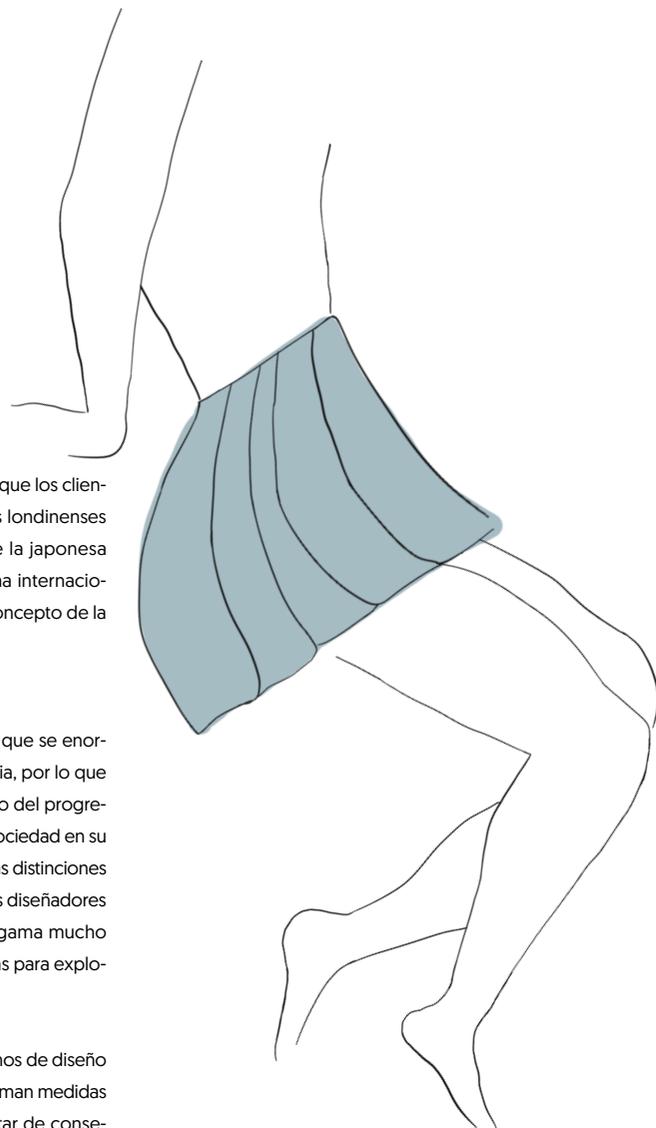
Ahora bien, cuando nos referimos a ropa sin género, ¿de qué estamos hablando? «¿De una sudadera o una camiseta básica que se puede poner un hombre o una mujer indistintamente o de que un hombre se ponga una camisa con volantes o una falda», plantea Sánchez. Más bien lo segundo, coinciden los expertos en moda. El 'genderless' va más allá de la ropa conocida tradicionalmente como unisex. «Es una respuesta a un cambio de pensamiento y mentalidad que está pasando y del que somos testigos», señalaba un portavoz de Selfridges el mismo día de la inauguración

de su sección 'Agender', en la que los clientes de los grandes almacenes londinenses pueden comprar prendas de la japonesa Commes des Garçons, la firma internacional que mejor representa el concepto de la ropa sin género.

Falda para los chicos

«La moda es una industria que se enorgullece de estar a la vanguardia, por lo que es importante que siga el ritmo del progreso que estamos viendo en la sociedad en su conjunto. La difuminación de las distinciones de género también les da a los diseñadores una mayor libertad, con una gama mucho más amplia de formas y siluetas para explorar», se felicita Faye Toogood.

De hecho, «tenemos alumnos de diseño que en sus proyectos finales toman medidas a hombres y mujeres para tratar de conseguir un patrón válido para ambos», admite Eduardo Sánchez. Uno de los objetivos de Juliene Dossena al frente de la firma Paco Rabanne consiste precisamente en hacer desaparecer las barreras que separan la ropa por géneros. Pese a que diseña para mujeres, el creativo es consciente de que su ropa también se la ponen hombres. Desde el punto de vista del género, Dossena considera que cada vez hay menos separación entre el universo clásicamente femenino y el masculino. A su juicio, la cuestión de fondo



no es tanto que el hombre se ponga una falda, que también, como que no renuncie a combinar una camisa de seda a topos con un vaquero y unas zapatillas si es lo que realmente le apetece.

Una visión que comparte el director del IDE Madrid Fashion School. «Existen marcas como Palomo Spain que viste a hombres con ropa clásicamente femenina, pero que al final también compran las mujeres. Qué hay más 'genderless' que eso. Al final que nosotros asociemos un determinado color o un patronaje a la ropa de hombre o de mujer no es más que una construcción social. Es lo que hemos visto siempre. La diferenciación entre lo femenino y lo masculino es cada vez más difusa y la moda lidera ese movimiento inclusivo».

Al contrario de lo que ocurría en las revoluciones históricas, en las que las mujeres se vestían con prendas masculinas para reivindicar la igualdad, el movimiento 'agender' apuesta por una moda que defienda la identidad y el estilo individual de cada uno al margen de su género. Una idea que defienden diseñadores tan reconocidos como Marc Jacobs pese a no ser un abanderado de la moda neutra. «La ropa no significa nada hasta que alguien se la pone. Es el individuo el que le otorga el género». La modelo ya fallecida Bimba Bosé era un claro ejemplo de 'genderless'. «Podía llevar prendas de chico o de chica, pero ella les daba su propia interpretación. Las hacía suyas», recuerda Eduardo Sánchez.

Ya lo dijo Coco Chanel, una de las impulsoras del movimiento 'genderless' al incluir los pantalones en la vestimenta femenina: «La moda no solo tiene que ver con los vestidos. La moda está en el cielo, en la calle, tiene que ver con las ideas, con la forma en que vivimos y con lo que está sucediendo».

Cuando el diseñador catalán Abraham Tabíos fundó Pitágora en 2012, la idea era hacer ropa de hombre de talla única, pero «empezaron a comprarnos chicas y cambiamos el paso».

– Y el patrón

– Eso es. El patrón es la clave. Hay firmas que sacan al mercado sudaderas y camisetas que se pueden poner chico y chica, pero eso de unisex ¿qué tiene? Nada. En nuestro caso los patrones se adaptan a los diferentes cuerpos al margen del género.

Los pantalones, por ejemplo, puede ponérselos una persona de la talla 38 o de la 42 ya sea hombre o mujer. Nuestra ropa intenta ser muy versátil en cuanto a tallas y género.

–¿Cómo lo consiguen?

– Por el patronaje, pero también por la calidad de los tejidos que usamos en la confección, muy superior a la media del mercado. Elegir este tipo de tejido hace que nos podamos permitir la talla única. Nuestra ropa es grande, pero no oversize (una talla por encima de la talla). Cuando te pones una camiseta, la prenda se adapta a tu cuerpo precisamente por el patronaje y la calidad del tejido que usamos. Se la puede poner una chica menuda y un hombre corpulento. Le queda bien a los dos.

– ¿Quién compra este tipo de ropa?

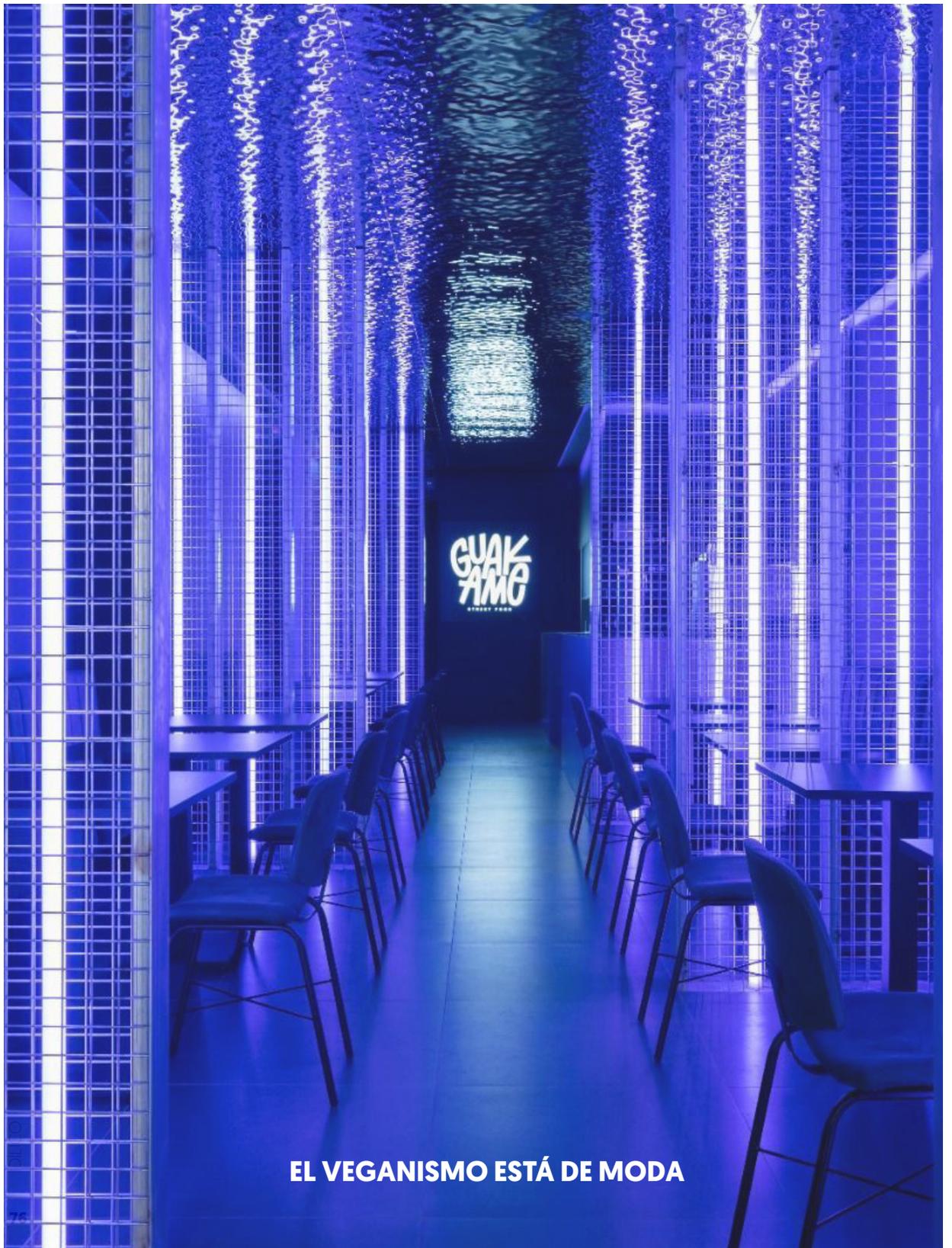
– Es curioso porque cada vez está menos definido. Tenemos un abanico de público muy amplio, desde chicos de 20 años a gente de 60. Sin género y sin edad.

–Apuesta por la producción local.

–Sí, queríamos que todas nuestras prendas se hiciesen aquí, trabajar en el ámbito local. Una de las maneras de que podamos ofrecer un producto como el que hacemos al precio que lo vendemos es precisamente porque gestionamos todo el proceso.

«Nuestros patrones se adaptan a los cuerpos no al género»

Abraham Tabíos.



EL VEGANISMO ESTÁ DE MODA