

El Mirador Digital

SUPLEMENTO “SALUD Y BIENESTAR”



Movimiento “Slow”

Cómo bajar revoluciones y no morir en el intento.

Por Paula Regolo

No es poco común caminar por las calles de Buenos Aires y sentir que los autos, las personas y hasta los edificios, “se nos vienen encima”. Andar en bicicleta y que se nos cruce una moto por la bicisenda o cruzar el semáforo en rojo por la mitad de la calle simplemente para llegar “más rápido”. Si nos preguntan como estamos, contestamos: “y... siempre corriendo”. Si pensabas que el círculo vicioso no tenía fin, aquí te dejamos propuestas para que comiences a manejar mejor tus tiempos y puedas hacer de todo, disfrutando de cada momento.

El movimiento “Slow” tiene su eje fundante en Italia, cuando en 1986 un grupo de

manifestantes se opuso a la instalación de un Mc Donald’s, en medio de Plaza di Spagna. La tendencia de la “Slow food” pronto se extendió hacia otros aspectos de la vida, como las relaciones sexuales el trabajo y el ocio.



La Sociedad por la Desaceleración del Tiempo, que encabeza el Movimiento Slow, realiza todos los meses de octubre una Conferencia Anual en la ciudad turística de Wagrain (Austria), en la que se fomenta el ir más despacio cuando tiene sentido hacerlo. Promueven que cada ser vivo, proceso o

acontecimiento tiene su propio tiempo (su “tempo giusto”), cada proceso interno tiene su tiempo biológico y éste no siempre coincide con la hora del reloj. Ir mas despacio no significa “detenerse”. En vez de llegar del trabajo y prender la televisión, intentá emprender actividades como la jardinería, la pintura o escuchar música. El objetivo es generar un espacio para la reflexión y la pausa. Para quienes comen frente a las pantallas o al paso: intenten compartir la mesa con familiares o amistades y si están solos, tómense el tiempo para cocinar tranquilos y sentarse a disfrutar de lo que cocinaron. Aunque parece imposible es sólo cuestión de cambiar algunos hábitos lo que puede conducirnos a una vida más saludable.

Memoria celular

Por Paula Regolo

¿Qué es la memoria celular?

La memoria celular agrupa un conjunto de técnicas que nacieron con la kinesiología aplicada, la cual fue concebida en los años 60' por un grupo de médicos quiroprácticos norteamericanos dirigido por el Dr. Georges Goodheart. Se trata de una práctica que utiliza técnicas naturales y puntos reflejos inspirados en la medicina china y en la neurociencia más avanzada. En la memoria de nuestras células está almacenada toda nuestra información de vida “Esta info-energía incluye la información física, mental, emocional y espiritual que proviene de toda la experiencia de vida, herencia genética y generaciones pasadas”. El tratamiento pretende liberar nuestra memoria física y emocional y darnos las herramientas para lidiar con la



tensión, la depresión y el stress.

¿Cómo funciona el tratamiento?

El consultante presenta el problema/asunto que quiere modificar a la consulta. Mediante una serie de tests musculares el consultor o facilitador accede a los bloqueos mentales/corporales inconcientes del paciente. Al hacer que estos problemas inconcientes afloren al mundo conciente el consultante/paciente logra trabajar su afección y encontrar en sí mismo los recursos para lograr y mantener su bienestar. Para el diagnóstico, el consultor utiliza una serie de protocolos que incluyen desde técnicas de equilibrio y estudios de la estructura ósea hasta el aspecto nutricional y

emocional del consultante para determinar si su problema es físico, psicológico o ambos. Al finalizar la sesión el paciente tiene la habilidad de lidiar con el problema de una manera menos estresante ya que una nueva información ha sido impresa en su cuerpo permitiéndole que explore una nueva serie de opciones que antes no consideraba posibles.

¿Donde puedo hacer la consulta?

En Argentina, Memcel® es el instituto pionero en el tratamiento de la memoria celular. Cuenta con profesionales de distintas áreas capacitados para el tratamiento de la memoria celular.

Información de contacto:

Juana Azurduy 2420,
Ciudad Autónoma de Buenos Aires –
Argentina

info@memcel.com.ar

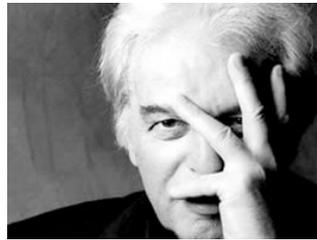
Tel: (011) 4701 9630

Psicomagia

El acto simbólico como experiencia sanadora.

Por Paula Regolo

Alejandro Jodorowsky no es médico, ni psicólogo, ni mucho menos psiquiatra. En primer lugar Alejandro es un artista, un artista que convive y explora el mundo de las imágenes. Su terapia, si bien está relacionada con el psicoanálisis incorpora la “puesta en escena” o mejor dicho la realización de “actos” que permiten sublimar nuestros deseos inconscientes. El Psicomago, es quien ocupa el lugar de analista. Él, escucha la problemática del paciente y le recomienda realizar una acción que le permitirá “hablar” el lenguaje del inconsciente y superar el bloqueo o trauma por el cual realiza la consulta. A diferencia del psicoanálisis, en el cual se intenta que mediante las palabras afloren esos sentimientos ocultos del inconsciente, la psicomagia se expresa a través de acciones, no intenta “traducir” el inconsciente, sino, trabajar sobre él directamente a través del acto simbólico.



**Algunos actos
Psicomágicos dictado
por Jodorowsky en el
café “La temeraire” de
París.**

Contexto:

Una mujer consulta porque quiere ir a visitar a su padre que ha visto muy poco, sus padres se separaron al nacer ella. Él está en un hospital psiquiátrico porque mató a sus padres. Ella quiere un acto para liberarse y que la ayude a realizarse como mujer, no está segura de verlo.

Acto psicomágico:

Una noche antes de ir a verlo, debe acostarse con un kilo de pasta de almendra y dormir. Cuando se levante, utilizará la pasta de almendra para modelarse a sí misma y coloreará su

obra con colorante vegetal. También pondrá a la figura un poco de vello púbico. Ella dará la muñeca, que debe ser lo más parecida posible, a su padre.

A continuación debe enterrar las dos muñecas y el vientre falso y plantar una planta encima.

Por el momento Jodorowski no estará realizando conferencias en la ciudad de buenos aires, pero les dejo a continuación un link con la reseña de su libro:

“Manual de Psicomagia”:

http://books.google.com.ar/books/about/Manual_de_Psicomagia.html?id=nxceKbHVTz0C&redir_esc=y

Ayurveda la ciencia milenaria para estar en armonía

Por Iván Gómez

Desde concepciones antiguas , a través de cientos de kilómetros y años existe la tradición de la medicina de Ayurveda. ¿Qué es “La ciencia de la larga y feliz vida”? es hora entender al ser humano como un todo.

La Ayurveda es una forma de vida, es estar en equilibrio, a través, primero de una dieta sustentable, que puede complementarse con meditación y masajes Abhyanga. Según el Centro Argentino homónimo, la Ayurveda es “la Medicina Tradicional y Ancestral de la India. Es un sistema médico completo y el más antiguo que se conociera en la historia de nuestro planeta. Es “completo” significa que proviene de un cuerpo de conocimiento, donde está descripta la anatomía, la fisiología, un sistema muy detallado de diagnóstico, basado en una profunda observación de la naturaleza y el hombre, y un variadísimo y sofisticado sistema terapéutico.”

El doctor Jorge Luis Berra, de la Fundación de Salud Ayurveda Prema, se aproxima a una definición sobre el tratamiento médico al que se somete una persona cuando se acerca a milenaria medicina hindú: “el **Ayurveda** pone énfasis en la búsqueda o el mantenimiento de una vida saludable a través de recomendaciones de un régimen cotidiano, una conducta austera, regulaciones dietéticas, cambios estacionales, instrucciones relacionadas con el sueño y la sexualidad y otras temas similares de la vida de todos los días. De esta forma se está en forma armónica con los ritmos cósmicos de la naturaleza.”

En cuanto a la veriación de la dieta, la licenciada Laura Podio

y el doctor Alfredo Lauría autores de “Alimentación Ayurveda, para una vida sana, plena y feliz”, entienden a los alimentos en relación al cuerpo, siempre atravesados por la mirada holística de la Ayurveda, de comprender que nuestro organismo, nuestras emociones y nuestra mente “están de tal forma conectados que cualquier cambio que realicemos en nuestro cuerpo, por ejemplo, con nuestra alimentación, también afectará a nuestra mente”.

Entonces ¿cómo empezar a dar algunos pasos en la Ayurveda?

Existen distintas formas de acercarse a la Ayurveda, a través de cursos, por

“Salud y Bienestar”

ejemplo, los dictados por la Fundación de Salud Aryurveda Prema (www.medicinaayurveda.org), en los que se enseña a dar el masaje Ayurveda “Abhyanga”, que puede fortalecer **la** integración, el equilibrio y el intercambio dinámico entre la mente y el cuerpo, y a su vez, complementa tratamientos de otras ciencias médicas como la kinesiología. También en la Universidad Maimónides se realizan jornadas de capacitación en la Ayurveda.

En la Universidad de Buenos Aires como posgrado en la carrera de Medicina se dicta para que los doctores se especialicen en cómo integrar los conocimientos milenarios de esta práctica con los de la ciencias médicas actuales.

“La conciencia es la base de lo que podríamos llamar el ser, está relacionada con lo que podríamos llamar “el espíritu”. Si ese espíritu esta

experimentando miedo, por ejemplo, eso se transfiere a todos los ámbitos en que vivimos, nuestras relaciones personales; por lo tanto hay una transferencia de esto a la realidad y en la realidad se puede expresar ese estado de conciencia.” Afirma Deepak Chopra, quizás el camino de la Ayurveda sea la senda antigua a la que retomar para estar en armonía con el espíritu propio y en equilibrio con el universo.

¿Yoga intenso o fuerte?

Por Iván Gómez

Hace varios años que la práctica del yoga se ha instalado en occidente con gran difusión y, en general como una práctica para adultos o ancianos que deseen sentirse bien con su propio cuerpo. Sin embargo, en los últimos años tomó mayor difusión un estilo de yoga “fuerte o intenso”. ¿De dónde viene esta práctica? ¿Qué beneficios tiene?

El yoga fuerte, tiene su origen en la corriente del maestro yogui Tirumalai Krishnamacharya, quien de pequeño se inicia en el yoga con su padre y luego recorre toda India hasta el Tíbet donde permaneció siete años estudiando el uso de asanas (posturas físicas) para sanar problemas de salud; y a su vez, aprendió el ejercicio de Vinyasas (saltos y movimientos a partir de posturas del yoga). Es en esta síntesis que se puede comprender su estilo más “fuerte” para la práctica



y la enseñanza de la disciplina.

energéticos, nos transforma y nos conecta con el Espíritu.”

Según la profesora Clara Inés López Gordillo, con una periodicidad de al menos dos veces a la semana “activa la energía, incrementa la fuerza y la flexibilidad, mantiene y mejora el tono muscular, armoniza la respiración, equilibra los órganos y centros vitales, reduce la presión sanguínea, mejora la circulación, induce a la relajación, reduce el estrés, calma y clarifica la mente, incrementa la creatividad, brinda concentración, nos da armonía y fuerza de voluntad, equilibra los chacras o centros

Distintas enfermedades de transmisión sexual

Por Priscila Gontscharenko

Las enfermedades de transmisión sexual en las personas, cuya sigla es ETS, son distintas enfermedades que se pueden contraer de una persona a otra durante el sexo.

Hay al menos 25 enfermedades de transmisión sexual diferentes, que pueden contraerse mediante el sexo vaginal, anal y oral.

Con respecto a sus síntomas, varían, pero los más comunes son el dolor cuando se orina, irritación, picazón.

Alguna de las enfermedades de transmisión sexual pueden ser:

*Ladilla: pequeños parásitos que se encargan de cavar en la piel para luego alimentarse de sangre. Estos parásitos viven en el vello púbico, pero también se los puede encontrar en el vello axilar, facial e incluso en las pestañas. Son de color amarillo-gris. Sus síntomas pueden ser: Picazón en la piel, piojos y huevos visibles, inflamación de la zona

afectada. Los síntomas se notan cerca de los 5 a 7 días.

*Clamidia: Infecta la uretra, recto y ojos en ambos sexos, y el cuello del útero en las mujeres. Se trasmite a través del contacto genital y del acto sexual con alguien ya infectado. Los síntomas normalmente aparecen entre 1 y 3 semanas después de la exposición pero pueden no emerger hasta mucho después.



*Las verrugas genitales son causadas por algunos sub-tipos de Papillomavirus Humano (PVH). Pueden aparecer en la piel en cualquier parte de la zona genital como pequeñas protuberancias blancuzcas o de color carne, o bultos más grandes, carnosos, como un coliflor. Es probable

que no causen dolor pero pueden picar y pueden ser difíciles de detectar. A menudo, no hay otros síntomas pero si una mujer tiene una verruga en el cuello del útero puede experimentar algo de sangrado o flujo vaginal de color inusual.

*Gonorrea: es una infección de transmisión sexual que puede llegar a infectar la uretra, el cuello del útero, el recto, ano y la garganta.

Los síntomas normalmente aparecen entre 1 y 14 días después de la exposición, pero es posible no tener síntomas. Los síntomas de gonorrea pueden ser: sensación de ardor cuando se orina, cambio en el flujo vaginal, cambio en el flujo vaginal, irritación o flujo del ano. Es más probable que los hombres noten los síntomas mas que las mujeres.

*Hepatitis: Puede ocurrir por el consumo excesivo del alcohol o por el uso de deferentes medicamentos y drogas, pero es más

comúnmente causada por un virus. Existen varios diferentes tipos de virus de hepatitis (marcados de A a G), siendo las más comunes hepatitis A, B y C. Cada variedad viral tiene diferentes rutas de transmisión pero todas dañan al hígado.

*El herpes es causado por dos variedades del virus de herpes simple, tipo 1 (HSV-1) y tipo 2 (HSV-2). HSV-2 es más común y normalmente se manifiesta en la zona genital y anal, mientras que el HSV-1 es probable que afecte más a la boca y los labios como una boquera. En una escala mundial, el HSV-2 es una ETS muy común; por ejemplo la investigación sugiere que uno de cinco estadounidenses es portador de HSV-2.¹

Los síntomas del herpes normalmente aparecen de 2 a 7 días después de la primera exposición al virus y duran de 2 a 4 semanas.

Los síntomas del herpes pueden ser: dolores de cabeza, dolores de espalda, síntomas similares a la gripe, incluyendo glándulas inflamadas o fiebre, dolor cuando pasa orina sobre las llagas abiertas, pequeñas ampollas llenas de líquido que revientan dejando pequeñas llagas

dolorosas.

*La sarna es una infestación de la piel que pica intensamente y es contagiosa, por el ácaro parasitario *Sarcoptes scabiei*. El ácaro hembra adulto mide cerca de 0,4 mm de largo y es apenas visible por el ojo humano y el macho tiene la mitad de tamaño. Los ácaros hembra cavan dentro de la capa externa de la piel (stratum corneum) para poner sus huevos.

*La sífilis es una infección bacteriana causada por *Treponema pallidum*, que solía conocerse como la gran viruela.



Normalmente, se transmite sexualmente pero también puede pasarse de una mujer infectada a su hijo no nato. La sífilis progresa en varias etapas, de las cuales la primera y segunda son muy infecciosas. Alguno de los síntomas de la sífilis pueden ser: erupción sin picazón, fiebre,

pequeños bultos en la ingle debido a glándulas inflamadas, úlceras indoloras en el pene, vagina, cuello del útero, ano o boca.

Los síntomas de la sífilis pueden ser difíciles de reconocer y pueden llevar 3 meses en aparecer después del contacto sexual con una persona infectada.

Hoy en día, las enfermedades de transmisión sexual siguen siendo un problema, ya que hay muchos adolescentes mantienen relaciones sexuales sin cuidarse. Se espera que se reduzca el porcentaje de afectados mediante la utilización de métodos preventivos.

Anorexia y bulimia: Trastornos alimenticios en los jóvenes

Por Priscila Gontscharenko

Dos trastornos alimenticios muy comunes en los adolescentes son la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, más conocida como anorexia y bulimia.

Las personas con anorexia tienen miedo a engordar y al verse frente a un espejo ven una imagen distorsionada de las dimensiones y la forma de su cuerpo. Esta es una de las razones por las cuales no pueden mantener un peso corporal normal.

Hay personas con anorexia que restringen la ingesta de alimentos mediante la dieta. Apenas comen y lo poco que comen se convierte en una gran obsesión.



Otros que padecen anorexia recurren a los atracones y las purgas: ingieren grandes cantidades de alimentos y luego tratan de deshacerse de las calorías induciendo el vómito, tomando laxantes, haciendo ejercicios físicos en exceso, o mediante una combinación de estas.

Carolina De los Santos, una estudiante de arquitectura de la Universidad de Buenos Aires, afirma: “Sufrí 6 años de anorexia porque mis amigos me cargaban diciéndome

que estaba gorda”. Con respecto a los síntomas de aquellas personas que padecen de anorexia pueden ser:

- Carácter hostil e irritable
- Realización de actividad física intensa
- Preocupación por el frío
- Vómitos
- Preocupación por la imagen
- Abundancia de trampas y mentiras
- Estreñimiento
- Miedo intenso al aumento de peso
- Dolor abdominal
- Preocupación por las calorías de los alimentos
- Poseen un único objetivo: ser delgados
- Sobreviene la depresión

Otro caso de trastorno alimenticio es la bulimia, lo cual es similar a la anorexia. Aquellas personas que padecen de bulimia comen con exceso y

luego tratan de compensarlo con medidas drásticas, como con el vómito, o el ejercicio físico en exceso para poder evitar subir de peso. Con el tiempo, esto puede resultar peligroso, tanto física como emocionalmente. Las personas con síntomas de bulimia comen grandes cantidades de comida de golpe, en su mayoría comida chatarra y suelen hacerlo a escondidas. Con frecuencia comen alimentos que no están cocidos o que aún están congelados, o sacan comida de la basura. Suelen sentir que no pueden dejar de comer y solo lo hacen cuando están demasiado llenos como para seguir comiendo. Luego recurren a los vómitos, a los laxantes o al

ejercicio físico excesivo.

Con respecto a los síntomas de aquellas personas que padecen de bulimia pueden ser:

- El deseo de comer alimentos dulces y ricos en grasas es muy fuerte
 - Vómitos
 - Aumento de caries dentales
 - Ansiedad o compulsión para comer
 - Deshidratación
 - Aumento y descenso de peso bruscos
 - Alteraciones menstruales
 - Sentimientos de ira, cansancio, ansiedad, soledad o aburrimiento provocan de ingesta compulsiva.
- Si bien tanto anorexia como la bulimia son muy similares, las personas anoréxicas suelen ser muy flacas y suelen tener un peso inferior al normal. En cambio, las personas bulímicas pueden tener un peso normal o estar un poco excedidas de peso. Algunas de las complicaciones graves tanto en la anorexia como en la bulimia pueden ser:
- Espasmos estomacales
 - Anemia
 - Disminución de los reflejos
 - Daño hepático
 - Intolerancia a la luz
 - Engrosamiento glandular
 - Desgarramiento esofágico

Uno de los grandes problemas de la sociedad: Tabaquismo

Por Priscila Gontscharenko

Uno de los problemas que hay en la actualidad es lo que se denomina: Tabaquismo.

El Tabaquismo es una enfermedad crónica drogodependiente, ya que contiene una droga adictiva, conocida como nicotina. Esta droga obliga a todos los fumadores a depender del tabaco.



El consumo de tabaco es una de los principales factores de riesgo que pueden causar enfermedades, por ejemplo, cáncer y enfermedades pulmonares y cardiovasculares.

Cada vez son más las personas que dependen de los cigarrillos, habiendo un gran porcentaje que desean dejarlo pero no logran como hacerlo. También hay otro porcentaje de fumadores pasivos, que aunque no consumen productos provenientes del tabaco aspiran sustancias tóxicas y cancerígenas

propagadas por el humo del cigarrillo.

Un Quiosquero ubicado en la localidad de Lomas de Zamora afirma que cada vez son más los que consumen cigarrillos. “Son más las personas que vienen a comprarme cigarrillos que los que vienen a comprarme golosinas”, confesó.

Se espera que se reduzca el consumo del tabaco en la Argentina y que cada vez sean más los lugares donde se impida el consumo del mismo.

Flores de Bach

Por Santiago Garra Valdés

Esa es la denominación para una terapia poco conocida y según algunos, efectiva también. Se trata de un grupo de esencias naturales que se usan

para los problemas emocionales del “paciente”, que pueden ser depresión, estrés, obsesión, timidez, ira, etc.

Son 38 flores diferentes, que fueron descubiertas por Edward Bach, médico, investigador y homeópata británico de principios del siglo XX, que experimentó con cada una de esas flores silvestres de Gales y las relacionó con los

distintos problemas emocionales.

Su teoría dice que las enfermedades físicas tienen un origen emocional, y que si los conflictos emocionales subsisten por mucho tiempo, la enfermedad del cuerpo empieza a desarrollarse. Pero al restaurar el equilibrio emocional se resuelve la enfermedad física. De esta forma escribió la “Terapia de las

emociones”.



Dentro de la comunidad científica, aún se discute el hecho de que las Flores de Bach tengan

un valor terapéutico. Por ejemplo, se critica que los remedios no fueron elegidos con un criterio racional, sino mágico.

Hoy en día, las Flores de Bach han sido consideradas por algunos científicos como un magnífico sistema para tratar los problemas físicos,

mentales y emocionales de los seres vivos. Pero hay que tener en cuenta que cuando se habla de esto, se está teniendo un criterio unificado de lo que sería “cuerpo-mente” o “cuerpo-espíritu”, teniendo una visión más psicoanalítica, o a veces espiritual de lo que es el ser humano.

Cirugía Psíquica

Por Santiago Garra Valdés

Parece que las cirugías no sólo están limitadas a esos complejos procesos quirúrgicos con anestesia e inyecciones que vemos regularmente en un hospital. Aunque más desconocido en Argentina, también existe la cirugía psíquica o mental, que solo se lleva a cabo con la ayuda de entidades espirituales y a veces, un objeto rudimentario, como un cuchillo o una navaja.

En este tipo de operaciones, el llamado “cirujano” accede a la zona afectada solo con sus manos para extraer el daño que afecta a la persona, que bien puede

ser un tumor maligno o un coágulo de sangre.

Las manos del sanador se tiñen de rojo generalmente al realizar el extirpe y momentos después, el paciente, supuestamente curado y sin haber sentido molestias o dolor, tiene el alta para marcharse.

Esta práctica, que tiene su historia, se investiga desde los 70's y a partir de su estudio surgen diferentes teorías.

Algunos científicos lo respaldan, y dicen que se trata de un fenómeno paranormal, ya que en la cirugía el ayudante es un guía espiritual. Además, se comprobaron casos de

regeneración de tejidos y trasplantes exitosos.

Pero otros dicen que es un total engaño, que los cirujanos psíquicos son actores ilusionistas y hacen creer que están metiendo sus manos en el cuerpo del paciente para extraer el mal, cuando en realidad, ya tienen en sus manos sangre animal que liberan para generar impacto visual y hacer el espectáculo más verosímil.

Esta práctica es más usual en países subdesarrollados, como Filipinas, pero está también en países como Estados Unidos o Brasil, donde hay una fuerte presencia.

Orinoterapia

Por Santiago Garra Valdés



La orinoterapia es una técnica o quizás también, una medicina alternativa, que trata al orín como producto para el embellecimiento o mejoramiento de la salud.

No es algo nuevo, es una práctica milenaria y multicultural. Por ejemplo, en Roma se utilizaba para blanquear los dientes. O en

México, los aztecas lo usaban para prevenir infecciones de heridas y problemas estomacales. Hasta actualmente en China, que se usa el orín de niños para lavar la piel de los bebés y de esa forma, protegerla.

Los seguidores de esta terapia sostienen que “el pis” tiene propiedades curativas y preventivas. Cada vez se conocen más propiedades positivas sobre la salud, siempre y cuándo se aplique o consuma en la forma debida.

Ha habido casos de muerte a causa de inyección intravenosa

de orina generando una infección generalizada. Hay que tener en cuenta que este líquido puede contener tóxicos, bacterias y virus por demás.

Según algunos expertos, la orina tiene propiedades hidratantes en la urea, pero están acompañadas de otros componentes perjudiciales, por lo que recomiendan recurrir a medicamentos con cierto porcentaje de urea, ya con otros elementos filtrados y preparados.

Peso Ideal para el Verano

Por Lucia Babio

En el verano todos queremos lucir bien sexy en nuestros bikinis o bermudas. Pero, ¿Cómo podemos lograrlo y mantenerlo? Lo mas importante es tener cuidado con lo que uno come. Muchos piensan que si comen mal pero

hacen ejercicios, esta bien. NO! La única manera de estar sano y en forma, es tener una dieta sana sin mucha grasa, azúcar y alcohol. Es importante comer tres comidas todos los días. Desayuno, almuerzo y la cena.



Entre las comidas pueden comer

“Salud y Bienestar”

colaciones (barras de cereal, frutas, ensaladas, etc.). Las comidas no deben incluir comidas fritas, si querés hacer milanesas, hacelas al horno. Algunas opciones que deciden elegir deben contener mucha proteína (carne, pollo, pescado). Otra cosa para tomar en cuenta es el horario. Se sugiere que siempre coman, mas o menos, a la misma hora para mantener una rutina y balancear tu metabolismo.

Se pueden dar el "lujo" de comer algo poco sano o golosinas dos veces por mes (como mucho). Además de comer sano, obviamente hay que hacer algún tipo de actividad o ejercicio. Si uno quiere tonificar su cuerpo, es esencial el uso de las pesas. No es necesario trotar ni correr, uno puede caminar para bajar unos kilos. Lo mínimo que uno debe hacer es caminar/trotar (o cualquier ejercicio que

elija) 1 hora y media, 3 veces a la semana. Si quiere resultados mas drásticos, pueden aumentar las horas y los días de ejercicio por semana. Si no le sobra dinero para ir al gimnasio o comprar pesas, pueden utilizar dos botellas de plástico y llenarlas con agua o arena. Cuando uno come sano y hace ejercicios, se luce mejor y se siente mejor con mas energía. Suerte!

Piel Sana

Por Lucía Babio



Ya viene el verano: sol y calor. Y obviamente las mujeres se quieren broncear. Aunque todos necesitamos Vitamina D que nos da el sol,

mucho sol te hace mal.

La luz solar se divide en tres zonas básicas:

1. U.V.A (Ultravioletas A) = Bronceado sin eritema ni quemadura.

2. U.V.B = Provocan eritema, quemadura e inducen la formulación de Vitamina D.

3. U.V.C = Son absorbidos por las capas mas altas de la

“Salud y Bienestar”

atmosfera y la estratosfera.

A exponer su piel a estos rayos uno puede alterar su estructura y fisiología (quemaduras solares, cáncer de piel y fotoenvejecimiento).

Los productos "bronceadores" solamente sirven para lo estético pero no te brinda la protección que uno necesita cuando estas al sol. Las pantallas (con FPS: Factor de protección solar) absorben o

repelen las radiaciones y son los verdaderos defensores de la piel.

También hay que tener en cuenta si salís y entras con frecuencia al agua, deberías comprar una pantalla con mayor resistencia al agua o sino aplicarte la pantalla que tengas varias veces. Este verano puedes lucirte hermosa y bronceada en una forma sana. Algunos tips para tomar conciencia ante la exposición al sol serian:

Respetar el horario de

prohibición (2 hs antes y 2 hs después del medio día)

Reaplicarse el protector solar cada 2 hs.

Proteger debidamente a los niños, personas mayores y los que tienen la piel muy blanca porque son mas sensible a la radiación U.V.

Con todos estos tips ahora si vas a poder disfrutar y gozar del sol que te da el verano.

Máquinas de belleza

Por Lucía Babio

Este año se hizo popular un par de tratamientos que te hacen adelgazar y hasta quita la celulitis! Magia? No! Maquinas como los: electrodos (que se coloca en las piernas y trasero: tonifica) Endormology (quita la celulitis) ultra cavitación: (disuelve adiposidad)



Estas maquinas se utilizan para varios objetivos. Aunque uno usa esta maquinas es importante que la paciente sepa que tiene que también

acompañar estos tratamientos con un poco de ejercicio. Si uno come pura comida chatarra y no hace ejercicio, las maquinas no dan 100% del efecto que debería dar si uno se cuida. Con un poco de ejercicio y comida sana, puede ver unos cambios IMPRESIONANTES en solo 2 meses. La maquina electrodos

“Salud y Bienestar”

es algo muy popular, hasta los atletas los están utilizando. Es una maquina que tonifica. Aplicas unos círculos de goma que están enchufados a la maquina y da a poco sube o baja el nivel que se aplica a la zona para tonificarla.

La maquina Endormolegy es una maquina que "chupa" la piel donde esta la celulitis. OJO! Si uno utiliza esta maquina con frecuencia puede traer flacidez, ya que es una maquina que estira la piel para quitar la celulitis. Ultra cavitación es una maquina que quita la grasa (de los costados donde muchas mujeres suelen tener lo que se llama "flotadores"). Es una maquina pequeña con una manija.

Se sostiene desde la manija y se pasa por los costados (o donde sea que uno tenga la grasa). Y poco por poco te quita CM de grasa. Es importante saber que uno no debe abusar del uso de estas maquinas y también hacer ejercicios naturales y no depender tanto de las máquinas.