

rs VITAL

/rincón del sibarita/

01 ^{6,00 euros.}

La vida que nos gusta

Belleza

Sintiéndonos bien con nuestro cuerpo

Bienestar

Un momento de calma

Salud

Tal y como queremos ser

Nutrición

Somos lo que comemos

Infancia

El cuidado de lo más preciado

Moda

Complementos ideales



Descubre una forma diferente de cuidar tu cuerpo y tu salud.

Un nuevo concepto de clínica estética donde sabemos escucharte para poder responder a tus necesidades como tú quieres, con la tecnología de vanguardia y un equipo de profesionales médicos y sanitarios altamente cualificados que te cuidarán como necesitas.

En **Clínica Sveltia** también puedes disfrutar de una exclusiva oferta de servicios posttratamiento a través de nuestro centro de estilismo o el gimnasio, así como una ludoteca donde podrás dejar a los niños mientras te hacemos el tratamiento.

Aprovecha **nuestra oferta** de blanqueamiento dental para conseguir una sonrisa **Sveltia**

Tienes derecho a cuidarte

Llámanos y pide hora para una consulta gratuita.

902 41 41 22

www.clinicasveltia.es

c/ Sepúlveda, 125 (esquina Urgell) Barcelona

clínica **Sveltia**
médicos especialistas en **estética integral**

medicina estética | cirugía estética | odontología | tratamientos estéticos

Nº de Centro Sanitario: E08804393

Sumario

05

Editorial

06

Belleza

Sentirnos bien por fuera y por dentro

20

Bienestar

Podemos encontrar la calma

40

Salud

Una cuestión de confianza

68

Nutrición

La alimentación es fundamental

73

Infancia

Protegiendo a nuestros pequeños

80

Moda

Complementos para estar mejor

rs VITAL

/rincón del sibarita/

EDITA

Zeta Magazine, S.L.

PRESIDENTE

Antonio Zabaco Costa

EDITOR

Fernando Zabaco

DIRECTOR GENERAL

José Antonio Zabaco

DIRECTOR COMERCIAL Y MARKETING

José María Barquín

ADMINISTRACIÓN Y PUBLICIDAD

c/ Rosselló 466, 08025 Barcelona. Tel.: 93 490 91 19. Fax: 93 409 55 22
www.doblezeta.com

EDICIÓN

Antonio Molina, Marina Domingo

DIRECCIÓN DE ARTE Y MAQUETACIÓN

Jordi Dejuan

DISEÑO ORIGINAL

dtm+tagstudy
www.tagstudy.es

FOTOGRAFÍA

www.sxc.hu

PUBLICIDAD

Doble Zeta Comunicación S.L. Tel.: 902 026 633

ADMINISTRACIÓN COMERCIAL

Directora M^a Carmen Adelantado

Coordinación Montserrat Omenat, Sílvia Martínez

Atención al cliente M^a Elena Teixidó

FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN

Industrias Gráficas Ferré Olsina

D.L.

Prohibida la reproducción total o parcial de cualquier artículo o fotografía sin previa autorización del editor.

Distribuido por **El Corte Inglés** en sus canales de venta **V Club de VIOS** y **Carla Ferrera** así como hoteles seleccionados, ferias y eventos del sector.

rs /rincón del sibarita/ rs viajes y rs VITAL
son marcas del Grupo Doble Zeta, S.L.

Editorial

Hola amigos,

Nos encanta presentar al tercer miembro de esta cada vez más numerosa familia que es **RS**. En este caso, les queremos acercar al mundo de la salud, del bienestar y de la belleza de la mano de **RS Vital**. Una revista que queremos que sea el reflejo de una forma de ver el cuidado de nuestro cuerpo basada tanto en el trabajo de los profesionales más cualificados como en la atención y el cariño que nosotros mismos debemos tener por nuestro bien máspreciado: nuestro cuerpo.

Queremos que **RS Vital** sea un espacio en el que de una forma sencilla, amena, pero con rigor, se abra la puerta al trabajo de profesionales y entidades que quieren hacer algo tan hermoso y difícil como el bien. Llevar el bienestar físico y mental a aquellas personas que necesitan de alguien que les aconseje bien y que aplique las mejores técnicas y procedimientos para alcanzar un buen puerto.

RS Vital nace pues, con la ilusión de ser un camino útil mediante el cual conocer la diversidad de factores que inciden en que tengamos una mayor calidad de vida.

Fernando Zabaco EDITOR

Por una belleza saludable

Estar a gusto con uno mismo

Reconciarse con el espejo, encontrar esa ropa que nos hace sentir bien, en una búsqueda de estilos, de estética, de un cuerpo mejor, un corte de pelo a la moda, puede ser definitivo para que nuestra vida tome un camino en el que la felicidad no sea un objetivo inalcanzable.

Lo primero que han de hacer las personas que se propongan mejorar su aspecto físico, es buscar la asesoría de un médico. La base de esta mejoría ha de ser sólida y hay que asumir desde un principio que es imposible conseguirla en dos días. Un cambio radical a nivel físico representa una agresión para nuestro organismo, así que el cambio debe de operarse de una manera gradual, entre otras cosas, porque de esta manera es mucho más fácil garantizar que el cambio físico no se vaya por donde ha venido.

*Estar bello es importante,
pero estar sano es el objetivo
primordial.*

No todo el mundo dispone de los recursos económicos para someterse a una intervención de cirugía plástica para disimular los defectos que a veces, desde muy temprana edad, nos atentan. En este sentido, existen centros de estética especializados al alcance de bastantes personas, que pueden ayudarnos a tener un mejor aspecto y a sentirnos un poco mejor con nuestra apariencia física y con nosotros mismos.

Las soluciones milagrosas no existen, aunque sí pequeños trucos de belleza que pueden ayudar a mejorar nuestro aspecto físico.

Trucos bien entendidos como un complemento para reforzar el buen aspecto, que se consigue -y aquí es donde está el secreto- a base de perseverancia y tiempo. La regla de oro a seguir podría ser: todo lo que revierta positivamente en nuestra salud, revertirá positivamente en nuestra imagen. Y si ahondamos un poco más, descubriremos el papel fundamental que tiene, en relación con la belleza, la percepción que cada uno tiene de su propia persona.

Aceptarse a uno mismo, con sus limitaciones, es la base para tener una buena autoestima, pero si no es así, debemos acudir a un especialista que nos informe primero de las diferentes alternativas.

Foto cedida por: Turismo de Tailandia

La SEMCC, la sociedad científica de referencia en medicina cosmética y estética

El esfuerzo común y el trabajo realizado por más de 500 médicos de diferentes disciplinas sitúan a la **Sociedad Española de Medicina y Cirugía Cosmética (SEMCC)** como a una de las Sociedades Científicas de referencia en España, tanto en el ámbito sanitario como en el de la sociedad en general, vinculados a la mejora y prevención de patologías relacionadas con el deterioro de la imagen.

Más de 12 años han transcurrido desde que en 1997 nació la **Sociedad Española de Medicina y Cirugía Cosmética (SEMCC)** con el objetivo de afianzar y difundir el ejercicio de la medicina estética y cirugía cosmética y buscar el equilibrio entre la salud y la belleza.

La **SEMCC** como sociedad científica que es, debe ocuparse del mejoramiento del conocimiento y formación de esta rama específica de la medicina y el buen desarrollo de la actividad profesional de este colectivo médico. Por ello, ha protagonizado la promoción y el seguimiento de varios títulos de formación universitaria a nivel nacional, impulsando un nivel alto en cantidad y calidad de diferentes diplomaturas, másters, cursos o actividades de formación continuada. Las organiza, se responsabiliza de ellas y mantiene informados a sus asociados respecto de cómo acceder a estos programas de formación.

Es además el canal de comunicación con los asociados respecto de la aparición de nuevas tecnologías, de la evolución de la normativa o legislación que afecta al sector, etc. Y, por supuesto, permanece en estrecho contacto con las administraciones y las instituciones, para ayudar, colaborar, y, en su caso, hasta discrepar como interlocutores válidos y de referencia en el campo de medicina cosmética y estética.

Buen ejemplo de ello, Las Jornadas Mediterráneas de Confrontaciones Terapéuticas en Medicina y Cirugía Cosmética que desde su primera edición en 1993, se

han constituido como foro de debate y plataforma de lanzamiento de las últimas novedades del sector, requisitos imprescindibles para potenciar la formación continuada de los médicos del sector.

Las Jornadas han reunido en sus últimas ediciones a una media de 1.000 personas, médicos y visitantes, además de contar con la asistencia de ponentes de reconocido prestigio internacional. La información, completa y veraz a la hora de elegir un tratamiento de medicina cosmética y estética, es otro de los pilares que viene defendiendo la **SEMCC** desde hace tiempo. En ese sentido, esta entidad está abierta a las consultas de todas aquellas personas que tienen dudas o necesitan ampliar información a través de su teléfono de atención al público 902 15 05 15 y de la página web www.semcc.com

La página es una Web Médica Acreditada oficialmente por el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona, es decir que cumple con los estándares de calidad exigidos para obtener esta certificación. De esta manera la **SEMCC** se incorpora a una Comunidad Médica Virtual de referencia.

Además, la web es una herramienta de consulta para médicos que quieran reciclarse y aprender nuevas técnicas. A través de ella, la **SEMCC**, informa a los colegiados de los Cursos de Postgrado (Másters y Diplomaturas) en Medicina y Cirugía Cosmética, de los diferentes Congresos en medicina estética y cirugía cosmética, de las actividades de formación médica continuada que se desarrollan en la Academia Nacional de Medicina y Cirugía Cosmética, y en general de todas

las actividades que desarrolla la **SEMCC**. Además, se publican las referencias de artículos científicos, incluyendo, si son requeridos, los datos bibliográficos y las fuentes de información para que los usuarios puedan consultar la veracidad de lo publicado

Por otro lado, también es una ayuda para pacientes que quieran estar informados de las novedades en medicina cosmética, y quieran saber respecto de la capacitación de un médico para llevarlas a cabo. Está pensada para informar a los pacientes de sus deberes y derechos, y para ofrecer recomendaciones a la hora de escoger un buen médico. En la sección de miembros de la **SEMCC** aparecen los datos de los colegiados asociados, su titulación y el link a su propia página web.

JUNTA DIRECTIVA DE LA SEMCC

Dr. J. Víctor García Jiménez, Presidente
 Dra. Elvira Ródenas Garrido, Vicepresidente
 Dra. Virtudes Ruíz Sánchez, Secretaria
 Dr. Miguel Aragón Román, Tesorero
 Dr. Manuel Corrons Nicasio, Vocal
 Dra. Belén Díaz Aller, Vocal
 Dr. José Antonio González-Nicolás Albandea, Vocal
 Dra. Librada Salvador Casas, Vocal

Sociedad Española de
SEMCC
 Medicina y Cirugía Cosmética

SEMCC
 Nicaragua 70 - 08029 Barcelona
 Tel.: 902 15 05 15
www.semcc.com

Una expresión facial correcta no sólo ayuda a presentar un mejor aspecto, también es esencial para el conjunto de nuestra salud

La expresión de la cara y la boca son nuestra tarjeta de presentación

Clínica Clavero dispone de un equipo médico de referencia, reconocido en el ámbito Internacional. Trabajando desde un punto de vista global, procura la excelencia en sus tratamientos de rehabilitación oral y estética, buscando constantemente el equilibrio entre salud y belleza.



Dr. Jaime Clavero Zoreda
 Nº Coleg. 870

Dra. Blanca Clavero Zoreda
 Nº Coleg. 967 y 6075

Dr. Antonio Clavero Garín
 Nº Coleg. 2099

Clínica Clavero ofrece una amplia gama de servicios para el tratamiento del paciente. Odontología conservadora y estética, cirugía maxilofacial, implantología, periodoncia, cirugía plástica y medicina estética facial son los ejes principales de su ejercicio profesional.

Una clínica con más de 30 años de experiencia, integrada por profesionales con dedicación exclusiva en diferentes campos de la rehabilitación oral y facial, con las instalaciones más avanzadas en pleno centro de Valladolid.

Las numerosas publicaciones y conferencias, tanto en el campo clínico como en el de la investigación, hacen que el equipo médico de Clínica Clavero goce de un reconocido prestigio en el ámbito Nacional e Internacional.

“El permanente intercambio de experiencias con distintas universidades y hospitales a nivel mundial nos permite, por un lado, ofrecer a nuestros pacientes los tratamientos más innovadores y, por otro, garantizar la calidad, seguridad y buenos resultados que nuestros pacientes solicitan”. La excelencia en el tratamiento bucofacial hoy en día es posible.

¿Qué servicios ofrece Clínica Clavero?

Somos una de las pocas clínicas que realiza tratamientos integrales, tanto bucales como faciales. En los tratamientos

sigue ➡

Desde el punto de vista psicológico, lo que más reconforta al paciente es recuperar la seguridad en sí mismo gracias a su mejoría funcional y estética

dentales nos ocupamos de cualquier tipo de intervención odontológica, desde la odontología conservadora a la rehabilitación integral. Estamos especialmente centrados en el mundo de la cirugía implantológica.

Tras una rehabilitación bucal la mayoría de las personas sienten la necesidad de complementar su tratamiento con alguna de las opciones que la medicina estética nos ofrece. Corrección de arrugas faciales, flacidez facial, así como el perfilado de labios son algunos de los tratamientos que nuestra clínica lleva realizando desde hace más de quince años.

¿Qué tratamientos son los más solicitados?

Sin duda la reposición de piezas dentales mediante implantes. En el ámbito de la medicina estética, podemos destacar los tratamientos con Botox, la corrección de arrugas y la prevención y eliminación de la flacidez facial.

¿Qué beneficios ofrece la cirugía implantológica respecto a otras opciones?

Son muchos y diversos: funcionales, estéticos y, como consecuencia de estos, también psicológicos.

Las piezas dentales hacen que el hueso se mantengan en los maxilares, de ahí la importancia que tiene prevenir para conservar todos los dientes. Cuando se pierden piezas, el volumen óseo comienza a disminuir y puede hacer que cambie la anatomía facial. Por eso es tan importante reponer las piezas perdidas.

Tener una dentadura completa facilita la digestión y la asimilación de los alimentos que ingerimos.

Desde el punto de vista psicológico, lo que más reconforta al paciente es la recuperación de la seguridad en sí mismo gracias a su mejoría estética.

¿Cuántos años hace que pusieron el primer implante?

Algunos miembros de nuestro equipo han sido pioneros en España en el tratamiento implantológico. De hecho hemos participado como ponentes habituales



desde los primeros Simposios de implantología celebrados en nuestro país.

¿Cómo es un tratamiento de implantes en Clínica Clavero?

En la primera visita se analiza la situación de cada paciente. En función de sus necesidades, además de un examen clínico, se puede en ocasiones requerir un estudio específico (escáner o TAC) que permite

ver de forma precisa la cantidad y calidad del hueso en tres dimensiones. Gracias al uso de nuevas tecnologías, en un número cada vez mayor de casos podemos colocar implantes y prótesis el mismo día.

¿Cuáles son los avances más recientes?

Sobre todo la planificación y cirugía de los implantes dentales, que han revolu-

Gracias al uso de nuevas tecnologías, en un número cada vez mayor de casos podemos colocar implantes y prótesis el mismo día

cionado la rehabilitación de los pacientes con pérdidas dentarias. Para poder colocarlos es necesario que exista una cantidad y calidad de hueso suficiente. Los injertos óseos son la solución para los casos en los que falta hueso.

Otro avance importante ha llegado con la era informática. Hemos pasado de la radiografía simple, en soporte de plástico, a los modelos tridimensionales en soporte informático. Podemos colocar implantes sobre el modelo informático del paciente, conocer la calidad del hueso que rodea a esos implantes, y crear plantillas para colocar en el maxilar del paciente esos implantes en idéntica posición. Esto es lo que actualmente se denomina cirugía guiada por ordenador.

Somos centro de referencia Nacional e Internacional en el uso y renovación de estas técnicas, habiendo participado en la creación y el desarrollo de estos nuevos conceptos de tratamiento. Actualmente somos capaces de tratar casos con cualquier problemática implantológica. Esto es mucho más de lo que podíamos imaginar hace sólo doce años.

¿Y qué aporta la medicina estética en su clínica?

Como ya hemos explicado, nuestros pacientes acuden a nosotros para verse y sentirse mejor. ¿Qué sensación tendríamos si a un cuadro ultramoderno le pusiéramos un marco antiguo? El resultado no sería agradable. Lo mismo pasa con la sonrisa y la cara. La boca y la expresión de la cara deben estar en perfecta armonía.

Todo esto lo logramos con tratamientos como Botox (para tratar arrugas de expresión), implantes faciales (para rellenar arrugas o surcos y combatir la flacidez), peelings (para dar luminosidad a la cara), etc.

Estos tratamientos son altamente seguros, están contrastados y se personalizan dependiendo de la edad del paciente y de sus necesidades. Al fin y al cabo, contribuimos a que el paso de los años sea más digno y saludable.



¿Qué perfil tiene el paciente que acude a su consulta?

Nuestros pacientes odontológicos abarcan todas las edades, mientras que en estética facial, la edad inicial para tratarse es a partir de los 30 años. Es importante destacar los excelentes resultados que se obtienen en estos pacientes, ya que en estos casos, además de corregir, nuestros tratamientos tienen un carácter preventivo.

¿Qué les diferencia de otras clínicas?

Trabajamos desde un punto de vista global. En todo momento procuramos la excelencia en nuestros tratamientos. Éste es el concepto de tratamiento integral que realizamos en nuestra consulta. Hoy en día, más que nunca, salud y estética no se conciben por separado.



c/ Doctrinos, 6-6ª Planta
47001 VALLADOLID
Tel.: 983 379 898

Nº Registro 47-C251-0068





Entrevista con el **Dr. J. J. Cambra**
 Director médico de la clínica dental CAMBRA CLINIC

El dentista del 2009 puede y debe no hacer DAÑO

En el mundo sanitario y especialmente en el odontológico está de moda hablar de calidad. Los profesionales se esfuerzan en transmitir a sus pacientes que les aseguran una calidad de instalaciones, medios diagnósticos, tratamientos y, por tanto, de resultados. Pero no hablan de calidad humana; de calidad de trato y calidad ética.

Todos sabemos lo que significa "calidad de trato" pero, ¿qué entiende usted por calidad ética? Implica recomendarle al paciente lo que es mejor para él. Debemos ofrecer a nuestros pacientes el mejor tratamiento para ellos, sin dudas ni fisuras. El paciente debe captar que es así. Si duda, es mejor que cambie a otro profesional. Es más, el establecimiento de una relación de confianza plena entre dentista y paciente es fundamental para obtener un resultado satisfactorio, sobre todo en aquellos tratamientos en los que la cooperación del paciente es vital.

Supongo que será consciente que muchas personas no están muy receptivas cuando van al dentista, en la mayoría de casos debido al miedo al dolor...

Es cierto, durante muchos años, ir al dentista ha sido sinónimo de sufrimiento. En la actualidad, la odontología moderna



dispone de los medios necesarios para que tener una boca sana sea una experiencia casi placentera. El uso correcto de la anestesia local y la sedación endovenosa lo hacen posible. Médicos anestesistas apoyan al dentista durante la intervención, sedando y relajando al paciente para que éste tenga una sensación agradable y una absoluta predisposición al tratamiento. El dentista del 2009 puede y debe no hacer daño.

Entonces, ¿usted cree que a la odontología moderna debemos exigirle resultados más ambiciosos?

Sin duda. Los pacientes ya no se conforman con que les solucionemos un problema funcional. Nos piden que les solucionemos el problema yendo más allá: que no les duela, que les dure y que les quede bonito. Las exigencias estéticas son mucho mayores ahora que un tiempo atrás. Cada vez le damos más importancia a tener

una sonrisa bonita. Afortunadamente, tenemos las herramientas para conseguirlo.

Tarde o temprano, todos acabamos necesitando un tratamiento dental por un motivo u otro. ¿A qué podríamos atribuir este fenómeno?

Hay varias razones. En primer lugar debemos tener en cuenta que tenemos 32 dientes, imagínese cuantas veces iríamos al oftalmólogo o al otorrino si tuviéramos el mismo número de ojos y de oídos. En segundo lugar, ahora vivimos muchos más años por lo que las probabilidades de que a lo largo de nuestra vida alguna pieza nos produzca problemas son muy elevadas.

¿Qué podemos hacer para poder evitar padecer problemas dentales?

Podemos hacer mucho, porque la prevención en nuestro campo es muy eficaz. El

mantenimiento de la salud dental está basada en dos pilares: una buena higiene bucal diaria, y visitas periódicas al dentista para una revisión y limpieza profesional de acúmulo de sarro y placa dental bacteriana. La mayoría de personas entienden sus visitas al dentista como respuesta a un "problema", cuando lo ideal sería que acudieran a menudo para hacerse poca cosa. La clave está en la PREVENCIÓN.



CAMBRA CLINIC
 Ganduxer 122 - 08022 BARCELONA
 Tel.: 93 212 10 08
 Buen Suceso 14 - 28008 MADRID
 Tel.: 91 543 87 95
www.cambraclinic.com

Cosmética global

Nuestra pretensión es siempre la misma: buscar la fórmula más adecuada para estar a gusto con nosotros mismos. Y a veces, intentamos que esta búsqueda se centre en frenar las consecuencias del paso del tiempo en nuestro cuerpo, y principalmente, en aquello que es más visible a ojos de los demás, en nuestro rostro. Para ello, contamos con la ayuda de productos y artículos que nos ayudan a tonificar y regenerar nuestra piel, a partir de recursos naturales y gracias a un proceso de cuidado trabajo en laboratorios. Estos artículos de cosmética han evolucionado mucho a lo largo del tiempo, y desde la Antigüedad se han utilizado diversos recursos para mejorar nuestro aspecto facial. Hoy en día, junto con el trabajo de grandes profesionales y expertos, se trabaja además con el beneficioso



Foto www.sxc.hu

influjo de conocimientos ancestrales, llegados desde puntos lejanos, y que, con su influencia y su sabiduría, han aportado un valioso caudal de nuevas formas de tratar la cosmética desde un punto de vista global, en el que no sólo se centre en una aplicación sistemática de diversos productos, sino en toda una serie de tratamientos que nos ayudarán no sólo a encontrarnos mejor a la hora de contem-

plar nuestro rostro, nuestra cara, sino que esa sensación de bienestar se ha de trasladar a todo nuestro cuerpo. Se trata en la actualidad de presentar tratamientos cosméticos que traten de forma integrada nuestro cuerpo, no buscando únicamente una solución local, sino considerándonos como un todo que merece la pena ser considerado con el máximo cuidado.

Auténtica Cosmética Natural Certificada.



Lavera

NATURKOSMETIK

- Testada dermatológicamente
- Ingredientes de alta calidad (procedentes de agricultura ecológica)
- Sin conservantes de síntesis ni parabenos
- Productos certificados por BDIH (kontrollierte-naturkosmetik)

UN REFERENTE MUNDIAL EN COSMÉTICA NATURAL CERTIFICADA

AHORA EN ESPAÑA



- LINEAS:
- Facial
 - Solares 100% minerales
 - Body Spa
 - Cabello
 - Niños y Bebés
 - Familiar

DISTRIBUIDOR EN ESPAÑA
www.sakai-laboratorios.com _ atención cliente: 93 653 52 60

Quirumed®

Plataforma Vibratoria Oscilante para adelgazamiento con 10 min al día



385.€*
REF: QMP-500NE

New Edition 2009

Podómetro de regalo*

10 minutos de QM-POWER al día equivale a 1 hora de ejercicio tradicional

Funciones:

- Adelgazamiento
- Tonificación
- Musculación
- Fortalecimiento

Efectos:

- Anticelulítico
- Activación circulatoria
- Drenaje linfático
- Definición corporal

*IVA y transporte no incluidos.

*Regalo de podómetro indicando código de promoción REF: RS-VITAL



Visítanos en: **www.quirumed.com** • llámanos al: **963 383 833**

Anae, un lujo para tu piel

ANAE COSMETICS es una firma que se distingue por su dedicación a la alta cosmética natural, avalada por la calidad de sus productos, siendo especialistas en el cuidado de la piel.



Disponen de una amplia gama de productos exclusivos basados en el aceite de Argán, que da soluciones a todo tipo de pieles. Su aceite de Argán 100% natural es un producto excelente para la piel, por sus múltiples propiedades regeneradoras. La falta en la piel de uno de estos ácidos grasos esenciales, es la causa de envejecimiento cutáneo, por lo tanto, la corrección de estos ácidos grasos esenciales permite retrasar y reparar el envejecimiento cutáneo.

Las propiedades más destacadas del aceite de argán son:

- Previene el envejecimiento precoz, cronológico y hormonal, acelerando las funciones vitales de las células.
- Regenera cicatrices.
- Equilibra la piel seca, deshidratada, normal y envejecida.
- Protege de las agresiones externas (sol, stress, tabaco...) neutralizando los radicales libres.
- Tratamientos post-láser: prevención, regeneración y curación.
- Quemaduras, dermatitis, combate el acné (al regular el PH de la piel), la psoriasis y la varicela.
- Labios agrietados, manos agrietadas, secas.

- Reestructura y endurece las uñas débiles.
- Fortalece el cabello y cuida el cuero cabelludo: pelo seco, frágil, caída del cabello.

Linea Natural Gold Argatherapia:

- **Crema de día al aceite de Argán con vitamina F.:**

Textura suave, cuya formulación rica en ácidos grasos regenera el tejido cutáneo, atenuando las arrugas, estimulando la oxigenación.

Refuerza el sistema natural de la piel, fija y regula los niveles de hidratación.

- **Crema de noche al aceite de Argán con vitamina E, Caléndula y Ginseng.:**

Repara las agresiones que la piel sufre durante el día. Evita la formación de arrugas.

Aliada en pieles desvitalizadas, flácidas, con propiedades regeneradoras y anti-oxidantes.

Ideal para pieles sensibles.

- **Serum al aceite de Argán:**

Regenera el tejido cutáneo, atenúa las arrugas, pequeñas cicatrices, estimula la oxigenación, protege y neutraliza los radicales libres. Refuerza el sistema natural de la piel.

- **Contorno de ojos al aceite de Argán con coenzima Q10 y vitaminas A,E,F y C.:**

Ayuda a eliminar el agua acumulada en los tejidos, gracias a sus propiedades antiinflamatorias. Previene y trata la aparición de las primeras arrugas. Optimiza la microcirculación disminuyendo así las bolsas y ojeras.

Es un producto testado oftalmológicamente.

- **Aceite de Argán 100% puro.**

- **Resultados probados tras 21 días de aplicación:**

- Nutre 92%.
- Revitaliza 85%.
- Redensifica 80%.
- Redefine 70%.
- Rediseña el óvalo 75%.

Anae Cosmetics, lo encontraras en tu centro de estética, spa, o centros especializados.

También puedes adquirirlo llamando al teléfono 937 074 708 ó 687 414 308 www.anaecosmetics.com

Instituto Yvette Pons, belleza y ciencia

El Instituto Yvette Pons está considerado como uno de los 10 Institutos de Belleza con más glamour del territorio nacional. Sus modernas instalaciones ofrecen todo tipo de comodidades para el bienestar y el relax, acompañadas de un trato exquisito y personalizado para todos sus clientes, cuidando al máximo cada uno de sus detalles.

Situado en Igualada a 35 min. de Barcelona y con una experiencia de más de 20 años, el **Instituto Yvette Pons** es el único Instituto de Estética en Cataluña y uno de los pocos en el resto de España que ofrece un método de trabajo basado en el reequilibrio orgánico y fisiológico a base de diagnósticos morfológicos para solucionar cualquier alteración estética corporal, facial o capilar.

Este método fue creado en Ginebra en el año 1974 por el laboratorio Syntil, que consagró su investigación al desarrollo de productos y técnicas evolutivas de vanguardia. Este laboratorio suizo recogía el sentido de la innovación de un hombre apasionado por la riqueza inexplorada de las plantas, el Dr. Franco Calato, fundador e iniciador de un proyecto de investigación en cosmetología de gran envergadura.

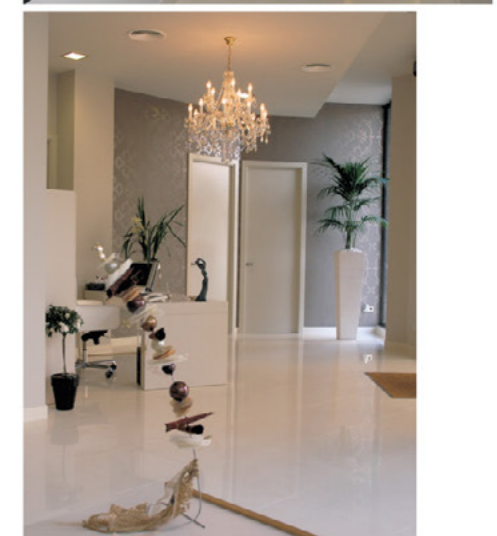
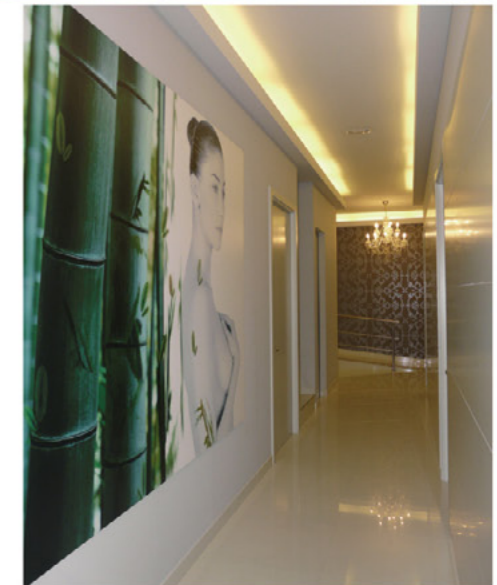


El **Instituto de Estética y Capilar Yvette Pons** no cree en las modas cambiantes, puesto que el organismo de las personas no cambia según estas. Así, trabaja con una lógica consistente en personalizar en cada caso el tratamiento en función de su predominancia morfológica, consiguiendo junto a resultados excelentes una mejora evidente en materia de salud (insomnio, estreñimiento, problemas digestivos, circulatorios, osteoporosis, bloqueos psicossomáticos...).

El secreto del éxito de este método se basa en sus técnicas manuales y en la composición de sus productos, cuya particularidad reside en la microencapsulación. Una técnica única en el mundo creada y patentada por este prestigioso laboratorio para conseguir que todos los principios activos de sus productos penetren de una manera profunda y programada a través de las tres capas de la piel llegando a la célula y registrando toda su información.

Yvette Pons
INSTITUTO ESTÉTICA Y CAPILAR

INSTITUTO DE ESTÉTICA Y CAPILAR Yvette Pons
Sant Martí de Tous 37, bajos - Tel.: 93 804 62 02
08700 IGUALADA - Barcelona
info@yvettepons.com



El test para tu bienestar Biochemical Components Check BCC®

El bulbo del pelo y su tallo folicular es el segundo tejido metabólicamente más activo del cuerpo (después de la médula espinal) y los minerales pueden estar acumulados en él, en concentraciones que son 10 veces más altas que los porcentajes presentes en la sangre u orina.

Gracias a esto se ha desarrollado el método Biochemical Components Check BCC® que es una prueba innovadora en el campo de los análisis poli-metabólicos, es un método de primera aproximación que da un verdadero reflejo de lo que ha sucedido a nivel intracelular, en nuestro organismo.

Prueba de screening que permite localizar, analizar y valorar el contenido intracelular del cabello, por la diferenciación cromatográfica con espectroscopia digital, del bulbo del pelo y su tallo, utilizando para su desarrollo el método denominado "Cromomicroscanning®" sin ninguna manipulación de las muestras.

Los valores obtenidos con el BCC®, son elaborados e interpretados siguiendo los esquemas, las metodologías y los casos clínicos de los mayores estudiosos e investigadores mundiales, padres del TMA, Paul Eck, Lawrence Wilson y David L. Watts partiendo de las bases de Hans Seyle en su elaboración del GAS (síndrome de adaptación general).

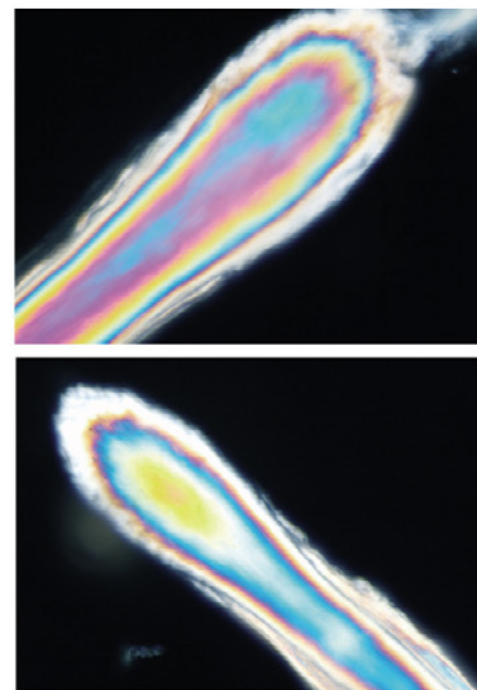
Analizando el pelo en un microscopio con LUZ POLARIZADA, se identifica el contenido intracelular del bulbo y tallo del cabello haciendo un esmerado retrato bioquímico individual sobre la función metabólica, revelando que equilibrios han sido alterados poniendo en evidencia los desequilibrios minerales tanto exógenos como endógenos.

Gracias al BCC® obtenemos una lectura del depósito de Metales tóxicos, Oligoelementos, Relaciones de los oligoelementos entre sí, Vitaminas, Aminoácidos y Hormonas.

Cuando se produce un desequilibrio de elementos vitales, éstos son siempre reemplazados por metales tóxicos en los sitios de enlace de las enzimas y en los sistemas enzimáticos. Con el método BCC® se da información en tiempo real de las condiciones físicas y químico-biológicas de una persona para llegar a conocer su estado de salud.

En la práctica y sobre todo en todas aquellas condiciones que están consideradas causa de envejecimiento, el análisis permite actuar en sentido preventivo para evitar que empiecen los problemas de salud y lograr que el individuo esté en las mejores condiciones de bienestar psicofísico. El análisis BCC® viene con una amplia descripción e indicación de los datos. Mediante su correcta interpretación, da la posibilidad de elaborar estrategias dietéticas, nutricionales, integradoras y terapéuticas absolutamente personalizadas.

Las indicaciones que damos son siempre a nivel intracelular y, por tanto, no se deben confundir o comparar con los análisis de sangre. El bulbo del cabello es el único órgano que registra todos nuestros metabolismos y los refleja en sus células sin poder modificarlas, (como



BULBO CAPILAR CON LUZ POLARIZADA

si sucede en sangre). El BCC® es un análisis de apoyo a los otros análisis clínicos, hace comprender y ver cosas que otros análisis no son capaces de descifrar.

Hay que tener en cuenta el gran interés despertado en los diversos congresos donde se ha presentado, tanto por la facilidad para obtener las muestras como por el método y la cantidad de información a la que se tiene acceso y la rapidez con que se procesa el informe. En este nuevo test poli-metabólico, altamente personalizado, se adjunta un informe con indicaciones para el pronóstico médico.

El test BCC® viene con certificación médica de los doctores P. Ruggero Franzoia, Giancarlo Rossi y Augusto Ferri del Studio Tricologico e Fitocosmetico (Italia). La elaboración del análisis es realizada por Tequial, SL.

El BCC® permite indagar sobre muchos metabolismos minerales difícilmente valorables con otras investigaciones, ya que sólo es el cabello el que proporciona un cuadro intracelular completo.



ANALISIS CAPILAR BCC®
"Biochemical Components Check"
+34 91 598 31 78
www.analisisbcc.com

CYNOSURE
Be transformed

Eliminación del vello, manchas, varices y arrugas con un sólo equipo láser

Elite MPX™
Aesthetic Workstation



Fotos: Cortesía del Dr. César Arroyo



Fotos: Cortesía del Dr. César Arroyo



Fotos: Cortesía de la Dra. Adriana Ribé

Cynosure acerca el futuro con el nuevo Elite MPX de disparo secuencial con sistema de frío incorporado

Un momento... relájate



En una sociedad como la actual, en la que cada vez nos encontramos con un espacio más limitado para nosotros mismos, hay cada vez más consciencia de que algo hay que hacer para reencontrarnos con la calma que parece que hemos perdido. Los ritmos de vida impuestos por la sociedad contemporánea, aunque parezca un tópico, son tan altos que incluso hemos llegado a hacer del ocio una tarea a contrarreloj. Algo poco disfrutable y al mismo tiempo adictivo, ya que consideramos que el 'no estar haciendo nada' constituye algo negativo.

Necesitamos, o creemos necesitar, estar en continuo movimiento, siempre pendientes del reloj. Nos falta tiempo para todo. Nos falta tiempo para llegar a un sitio, para terminar el trabajo, para hacer las tareas del hogar, para planificar nuestro ocio, para ir a todos los sitios que tenemos que visitar... nos falta tiempo.

Sin embargo, es precisamente esa sensación de que estamos abocados a una carrera sin principio ni fin, la que hace a mucha gente abrir los ojos y por un momento pararse. Detenerse, mirar alrededor y aprender a valorar lo que realmente merece la pena. Estar preparados para enfrentarnos a una vida en la que lo laboral y lo personal muchas veces se entrecruzan. Una vida en la que la lucha contra la sensación de exigencia continua a la que nos vemos sometidos, o la batalla contra las insatisfacciones permanentes, el saber sobreponernos a los fracasos y dirigir nuestras energías hacia aquello que es realmente importante, requiere un tiempo en un espacio en el que nos podamos alejar de todo lo que nos perturba.

Por eso, cada vez hay más personas que han decidido darle un nuevo giro a su vida, buscando aquello que les proporcione una sensación de bienestar que les ayude a recargar las baterías, a recuperar la paz de espíritu que parecía habernos abandonado en muchas ocasiones, y, por un momento, desconectar. Y ante esta demanda de bienestar, hay diferentes propuestas que se encargan de atender las demandas de un sector de la población que necesita un 'tiempo muerto'. Balnearios en los que disfrutar del poder benéfico del agua, centros en los que se aplican antiguos conocimientos que nos llenan de energía, lugares en los que recuperar la calma que nos falta, y en los que poner orden en nuestro cuerpo y en nuestra mente.

Centros y profesionales que aportan con sus conocimientos y técnicas, otra forma de conducir nuestras vidas.

Foto www.sxc.hu

SHA WELLNESS CLINIC, un remanso de paz para el cuerpo y la mente



SHA es una clínica de bienestar pionera a nivel mundial dedicada a mejorar y prolongar notablemente el bienestar de las personas mediante la fusión de antiguas disciplinas orientales y las más revolucionarias técnicas occidentales. Las áreas principales de **SHA** son el método **SHA**, la medicina anti-envejecimiento y la medicina estética no invasiva.

Situado en la Playa del Albir, en las proximidades de la pintoresca Villa de Altea (Comunidad Valenciana), **SHA** se ubica en una hermosa sierra frente al Mar Mediterráneo, integrado en el Parque Natural de Sierra Helada, el cual constituye una de las reservas marinas y ornitológicas más importantes de España. El suave y agradable microclima de la zona garantiza una temperatura fantástica durante todo el año, reconocida por la Organización Mundial de la Salud como una de las localidades con mejor climatología

del mundo, siendo este un factor importante para la conservación de un estado de salud óptimo.

Concepto **SHA Wellness Clinic** nace con el firme propósito de ayudar a la sociedad a través del cuidado de la mente y del cuerpo, mediante la óptima conjunción de técnicas milenarias orientales con los últimos avances médicos occidentales, reequilibrando armoniosamente cuerpo, mente y espíritu.

Gozar de una buena salud implica no solo la ausencia de síntomas

El objetivo de **SHA** es que los huéspedes, tras una agradable estancia, se sientan más vitales, sanos, jóvenes y que su aspecto sea mucho más saludable, saliendo renovados tanto por dentro como por fuera, produciendo un cambio fundamental en el organismo, mejorando su calidad de vida, ralentizando el proceso de

envejecimiento y previniendo enfermedades.

Método SHA

El **Método SHA** combina la efectividad de la nutrición macrobiótica moderna y el poder curativo de las terapias naturales con un dinámico y práctico programa educacional.

Los principios de esta simbiosis de sabiduría y evolución se ven enriquecidos por el poder curativo de los alimentos

mediante la puesta en práctica de una alimentación macrobiótica adaptada a los tiempos actuales, con fusiones mediterráneas y japonesas, prescrita de forma personalizada por el equipo de consultores para cada uno de los huéspedes y elaborada por maestros de la más alta cocina.

La Macrobiótica ha ayudado a miles de personas a descubrir una sencilla y natural forma de establecer y restablecer la salud, a menudo, en el transcurso de una enfermedad grave. Todo ello ha sido realizado con un enfoque de sentido común, creando una dieta que se ajuste a la vanguardia en investigación nutricional y refleje la sabiduría proveniente de miles de años de observación del país más longevo del planeta. La Macrobiótica moderna es flexible y posee una perspectiva

o molestias, sino poder disfrutar de vitalidad y bienestar

dinámica que le permite ser aplicada fácilmente para cumplir las necesidades individuales. Las directrices para una alimentación sana incluyen una amplia variedad de alimentos con el más sofisticado y delicioso enfoque de la cocina.

Por esta razón un número cada vez mayor

de personalidades de todos los ámbitos utilizan la filosofía macrobiótica como camino hacia una mayor salud y vitalidad. Las terapias naturales consideran la enfermedad como un desajuste entre cuerpo, mente y espíritu, fomentando así el poder auto curativo del organismo. Acupuntura, shiatshu, yoga, chi-kung, tai-chi, watsu, fisioterapia, risoterapia, reflexología, moxibustión y reiki, son algunas de las terapias que **SHA Wellness Clinic** pone a su disposición.

Todo ello creado y supervisado por expertos de reconocido prestigio mundial, entre los que figura el conocido Michio Kushi, nombrado en 1995 presidente de la Asociación Mundial de Medicina Natural, asesor de múltiples organismos internacionales, padre de la Macrobiótica moderna y Director de

terapias naturales de **SHA Wellness Clinic**.

Personalización

Antes de llegar a **SHA Wellness Clinic** el huésped rellena un detallado cuestionario con el propósito de ayudarnos a conocer sus problemas de salud y expectativas. Durante la estancia, el equipo médico y los consultores terapéuticos profesionales ajustan a las necesidades de cada individuo el plan de salud, creando un programa a la medida de los objetivos perseguidos, tales como purificación del organismo, consecución del peso idóneo, ralentización del envejecimiento o prevención del envejecimiento prematuro, prevención y control del estrés, antitabaco, tratamiento de trastornos del sueño, recuperación de la vitalidad, programas para ejecutivos, programas de belleza o programas de ayuda a la mujer menopáusica, entre otros.



Cada noche el huésped encuentra en su suite su programa personalizado para el día siguiente. Nuestra experiencia nos demuestra que la estancia idónea en **SHA** es de dos semanas, dado que el ritmo biológico del organismo entra en una profunda fase de reajuste en la segunda semana. Para cualquiera de los programas una semana es el mínimo recomendable. Las estancias menores a una semana le ofrecen la posibilidad de familiarizarse con **SHA**, ser examinado y relajarse en un maravilloso entorno a la vez.

Instalaciones

Alojamiento El edificio **SHA** es la última creación del prestigioso arquitecto uruguayo Carlos Gilardi y de la galardonada diseñadora europea Elvira Blanco Montenegro. Cinco edificios independientes de sorprendente arquitectura que se comunican entre sí mediante puentes y que albergan 93 suites con una superficie que oscila entre los 80 y los 320 metros cua-

drados. El conjunto incluye amplias piscinas y cascadas, múltiples zonas de relax, así como jardines zen, mediterráneos y tropicales.

Todas las suites son de diseño moderno y cuentan con salón, vestidor, aire acondicionado, caja fuerte y equipada con la última tecnología. Todas ellas poseen una espaciosa terraza desde la que se puede disfrutar de una vista espectacular del Mar.

Mediterráneo y el Parque Natural de Sierra Helada, contando incluso algunas de ellas con hidro-spa. Algunas de las suites disponen de kitchenette con el fin de ofrecer el servicio de que el Chef o alguno de los miembros de su equipo puedan cocinarle en su propia suite o impartirle una clase privada de cocina macrobiótica, si así lo desea el huésped.

La Suite presidencial, situada en la planta superior, incluye tres dormitorios, salón,

cocina, una habitación externa contigua a la suite para el personal de servicio, que estará disponible las 24hr, piscina privada y un amplio solárium con vistas panorámicas de los alrededores Cuisine.

El restaurante **SHA Gourmet** ofrece la cocina macrobiótica moderna más selecta, con fusiones mediterráneas y japonesas, y siempre elaborada con ingredientes orgánicos naturales, un verdadero placer para los sentidos. La preparación corre a cargo de grandes maestros de la alta cocina procedentes de distintos continentes y supervisada por Michio Kushi, el mayor representante mundial en Macrobiótica.

Área Wellness

El área Wellness cuenta con más de 1.300 metros cuadrados que se distribuyen en AQUA-LAB y zona de tratamientos. En la zona AQUA-LAB se puede disfrutar

de piscinas terapéuticas, camas de fisisidro-masaje, piscina de tonificación, camino de canto rodado, tepidarium, sauna, caldarium, ducha de sensaciones y zonas de relax, todo ello rodeado por un increíble jardín zen. Cuenta también con flotarium donde se mantendrá suspendido en el agua como si estuviera bañándose en las mismísimas aguas de Mar Muerto.

También podrá beneficiarse de los efectos de la cromoterapia y música-terapia y disfrutar de un masaje multidimensional o un masaje watsu. La zona de tratamientos cuenta con 16 cabinas en las que se ofrecen todo tipo de terapias naturales, masajes y tratamientos destinada a tratamientos en pareja y talasoterapia.

También se puede disfrutar de masajes y tratamientos al aire libre mientras se deleita con unas vistas paradisíacas en un entorno único de camas balinesas,

situadas en las terrazas que rodean la piscina infinity, así como en su propia suite.

El área Wellness dispone de un salón de estilismo de cabello, pedicura y podología, así como una tetería con fitoterapia oriental para relajación y descanso. Sodashi, La Ric y John Masters Organics son algunas de las marcas de cosmética natural que podrá descubrir en este oasis de relajación y belleza.

Otras instalaciones incluidas

- Tetería
- Cabinas de tratamientos
- Consultas médicas Sala de yoga y meditación
- Biblioteca Capilla ecuménica
- Salas de conferencias Sala de fitness
- Piscinas Pádel/Tenis
- Terraza chill out Jardines y zonas verdes
- Helipuerto Putting green

PROGRAMAS SHA 2009

Programas Generales:

- SHA Cura Integral (14 días)
- SHA Essence (7 días)
- SHA Discovery (4 días)
- SHA Feeling (2 días)

Programas Específicos:

- Programa Anti-Estrés (7 días)
- Programa de Adelgazamiento (Mínimo 7 días / Recomendado 14 días)
- Programa Detox (Mínimo 7 días / Recomendado 14 días)
- Programa Antitabaco (7 días)
- Programa Recuperación del Sueño (7 días)
- Programa SHE (Para mujeres) (7 días)

Programas de Estética:

- SHA Rejuvenecimiento Facial
- SHA Rejuvenecimiento Corporal
- SHA Rejuvenecimiento Biológico Natural
- SHA Rejuvenecimiento For Men
- SHA Rejuvenecimiento Manos
- SHA Rejuvenecimiento Integral

Información y reservas

Verderol, 5 - 03581 Playa de Albir
Comunidad Valenciana - Tel.: +34 96 681 11 99
info@shawellnessclinic.com
www.shawellnessclinic.com

Su bienestar, su razón de ser

El nuevo **Hotel Balneario Font Vella****** reúne todos los elementos necesarios para conseguir una perfecta combinación entre descanso, equilibrio y regeneración personales en el magnífico entorno de Sant Hilari de Sacalm, el corazón de las Guillerías.



El **Hotel Balneario Font Vella****** consta de un edificio histórico completamente rehabilitado y dos edificios más de nueva construcción. El hotel cuenta con 32 habitaciones amplias y confortables, todas exteriores, con vestidor, baño completo y zona de lectura. Completa las instalaciones un lujoso circuito termal de libre acceso para los clientes alojados.

El corazón de las Guillerías

Sant Hilari de Sacalm, municipio de la comarca de la Selva, se encuentra situado en el centro de la sierra de las Guillerías. Personas de todo el mundo llegan a Sant Hilari de Sacalm atraídas por la pureza de sus aguas, para pasear por sus calles centenarias y disfrutar del trato amable del comercio más tradicional. Desde el **Hotel Balneario Font Vella******, se proponen diferentes rutas a pie, en coche o con un segway todoterreno para dejarse impregnar de los colores, los olores y los paisajes más emblemáticos de las Guillerías.

Sus aguas mineromedicinales, declaradas de utilidad pública en 1957, brotan salvajes de la fuente Sacalm, a pocos metros del balneario. Aguas minerales naturales de sabor neutro y agradable, muy digestivas y de mineralización débil, estas aguas presentan una gran pureza por su origen subterráneo ya que brotan en ausencia total de contaminación química o microbiológica.

Circuito Termal

Todos los clientes alojados en el Hotel tienen el acceso libre y gratuito al completo Circuito Termal que ofrece el balneario, y que incluye los siguientes servicios:

- Piscina climatizada a 36°C, jacuzzi, ducha tropical, camas térmicas, baño polar a 12°C, duchas de esencias, duchas de contraste, ducha 'de cubo', pediluvio con piedras de río, baño turco, sauna finlandesa, fuente de hielo, etc.

Durante su visita al Circuito Termal, el **Hotel Balneario Font Vella****** pone a disposición de los clientes una cuidada selección de bebidas dietéticas y el asesoramiento de sus terapeutas con el objeto de optimizar al máximo el uso de los diferentes servicios y obtener así los mejores resultados.

El balneario abre cada día.

Servicios médicos

Concebido como un centro de investigación permanente, el **Hotel Balneario Font Vella****** quiere continuar innovando a partir de las indiscutibles propiedades de sus aguas mineromedicinales y al mismo tiempo ofrecer una atención médica integral en los ámbitos de prevención, diagnóstico, y tratamiento de diferentes patologías.

El equipo médico del balneario, bajo la dirección del Dr. Juan Ramón Pina Membrado, ha desarrollado todo un conjunto

de programas y tratamientos con gran rigor científico, a fin de presentar una oferta de salud innovadora, global y eficaz.

Prevención y diagnóstico

- Revisión general de medicina interna.
- Prevención y pronóstico del riesgo cardiovascular.
- Detección de intolerancia alimentaria.

Programas médicos completos

- Anticelulítico.
- Antiaging.
- Medicina deportiva, puesta a punto.
- Litiasis úrica, renal y biliar.
- Arteriopatías y flebopatías.
- Síndrome metabólico, dislipemias y diabetes tipo I y II.
- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- Sinusitis, pólipos, vegetaciones.

Un completo centro en el que, con el agua como elemento esencial, cuidan bienestar y salud, al más excelente nivel.

HOTEL BALNEARIO FONT VELLA ****

Passeig de la Font Vella, 57
17403 SANT HILARI SACALM - Girona
Tel.: 972 868 305 - Fax: 972 869 327
info@balnearifontvella.cat
www.balnearifontvella.cat

www.villaitana.com

Avda. Eduardo Zaplana, 7 • Benidorm (Alicante) España
Tel. 96 681 50 00 • Fax. 96 687 01 13
info@villaitana.com

VILLAITANA
WELLNESS, GOLF & BUSINESS
RESORT



Salud y Bienestar

Gastronomía

Banquetes y Eventos

Congresos

Golf

Club de Pádel & Tenis



Un mundo de relajación en la Costa Blanca

Ubicado a **20 minutos de Alicante**, este espectacular Resort incluye el **Gran Hotel Villaitana de 5*** y el **Hotel Villaitana de 4***, que ocupan 160 hectáreas situadas entre la costa y la Sierra de Finestrat. Concebido como un pueblo mediterráneo con aproximadamente **25 edificios singulares**, rodeado de **2 campos de golf de 18 hoyos** cada uno **diseñados por Jack Nicklaus**, construidos sobre una colina con unas maravillosas vistas hacia la bahía. Mezcla los elementos tradicionales que capturan el estilo arquitectónico de la Marina Baixa, reproduciendo algunos de los monumentos más bellos con sus plazas pintorescas, viejos rincones románticos y asombrosos edificios de las distintas localidades de la zona. Destacables son los **5.000 m² de piscinas** al aire libre, así como **10 restaurantes y bares**, canchas de **tenis y pádel**, parque infantil exterior, club infantil, playa artificial, y recientemente un completo **Spa y Wellness Center** que incluye salas de tratamiento, piscinas termales, gimnasio y sala de relajación.

Roc Nature, equilibrio y armonía

Roc Nature es un centro innovador que da a sus clientes la oportunidad de encontrar el equilibrio y la armonía que hoy día nos faltan.



De manera personalizada, **ROC Nature** trata a sus pacientes poniendo especial cuidado en las necesidades específicas de cada individuo con diferentes técnicas y terapias. Para esto, cuentan con un equipo de profesionales que trabaja desde nuestro interior (mente, emoción) con tratamientos bioenergéticos, Medicina Holística (naturopatía, homeopatía, acupuntura, radioestesia)... hasta llegar al equilibrio del cuerpo físico con terapias de quiromasaje, masajes ayurvédicos,

osteopatía, nutricionista, entrenador personal, Shiatsu, Tai-chi, yoga... Proponen la medicina del siglo XXI: la medicina vibracional. Ésta, recoge el saber heredado de los antiguos sanadores y las técnicas más desarrolladas de la medicina complementaria moderna. Asimismo, **ROC Nature** ofrece un amplio abanico de tratamientos faciales y corporales (aparato de última generación, depilaciones...). El SPA (con piscina de hidromasaje, sauna...), de 90m², nos devuelve la importancia que la hidroterapia

tenía en las antiguas civilizaciones y sus aplicaciones curativas. En plena Ciudad Condal, con más de 600m², **ROC Nature** nace como destino de salud, relajación y belleza en el que su elegante decoración contribuye en esta búsqueda de equilibrio y paz. En **ROC Nature** se encuentran, pues, todas las posibilidades de curación, prevención y mantenimiento de la salud.

C. Judea 13 - 08035 BARCELONA
Tel.: 93 417 37 26 - www.rocnature.com

El 'Wine Oil Spa Villa de Laguardia'

Tratamientos naturales con "denominación de origen"

Con una gran experiencia en la cultura enológica, como pone de manifiesto su gestión del Centro Temático del Vino Villa Lucía, el **Hotel Villa de Laguardia** propone en su 'Wine Oil Spa' los más avanzados tratamientos de vinoterapia, así como también de oleoterapia, chocolaterapia, cerezaterapia, cromoterapia, musicoterapia y aromaterapia, entre otros. El mejor cuidado a través de todos los sentidos para lograr el perfecto equilibrio, disfrutando de experiencias únicas basadas en las inigualables propiedades de la naturaleza.



Información y Reservas
Tel.: 945 600 560 - www.hotelvilladelaguardia.com

El bingo en casa ¡en DVD!



Venta del juego y reposición de cartones en (Dpto. Juegos de Sociedad)



Ventajas para las personas mayores

- Fomenta y desarrolla la interacción social.
- Desarrolla la capacidad auditiva.
- Fomenta la memoria a corto plazo.
- Coordinación ojos-manos.
- Potencia la atención.
- Facilita la expresión verbal y la exteriorización de emociones.

El juego más divertido, sencillo y estimulante para la 3ª edad.

Pvp 25€



www.elbingoencasa.com

Mailuna, un oasis en el corazón de la ciudad

Mailuna es una isla tranquila en medio de la urbe, un reducto de paz donde poder escucharnos, sentirnos, cuidarnos y dejarnos cuidar.



Este lugar combina la grandiosidad sencilla de otros tiempos con el anhelado deseo de bienestar del presente. Su color y sus formas conviven con la serenidad y el suave sonido del agua que recorre el local, con los aromas del té y con la variedad de disciplinas terapéuticas y relajantes que nos llevan a estados de calma y consciencia de nuestro ser.

Su principal actividad es el masaje, de técnicas ancestrales: ayurvédico, shiatsu, tibetano, reflexología, champi; o masajes innovadores: al chocolate, piedras, flores, vinoterapia y otros que llegan también a nuestro cuerpo para aliviarlo, liberarlo y engrandecerlo: quiromasaje, californiano, antiestrés, especial para parejas. Atractivos añadidos son los combinados de masaje, más exquisita cena o merienda

o comida con siesta. Hay salas ambientadas para recibir el masaje en pareja y packs para cualquier ocasión especial.

MAILUNA
C. Vallonzella 48 - Tel.: 933 012 002
info@mailuna.net - www.mailuna.net

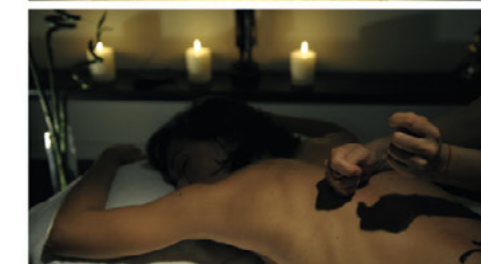
Wa, tu centro de bienestar y salud



Wa es sinónimo de Armonía, un rincón donde liberar y expresar todo aquello que invade nuestro cuerpo a nivel físico, psíquico y espiritual, provocando en nosotros situaciones de estrés. La gran mayoría de los dolores que padecemos no se deben a ningún problema físico. El problema no reside en la espalda o el estómago, sino en la propia mente.

Así, lo que necesitamos no son sesiones de fisioterapia o antiácidos, sino una mayor comprensión de nosotros mismos. Lo que necesitamos es identificar esas

emociones reprimidas que están en la base de los síntomas que padecemos. El principal objetivo de **Wa** es el cuidado y el mimo del paciente a través de las terapias alternativas. No importa su procedencia. India, con el Ayurveda y el yoga, China, con la Medicina Tradicional China y Chi Kung, Japón con el Reiki y el Shiatsu, Tailandia, con el Nuâd-Thai y así una sinfín de técnicas y terapias, que sabiamente intercaladas con otras técnicas occidentales (quiromasaje, drenaje linfático, masaje Californiano, T.V.P., Ataraxia...), hacen del tratamiento, un placer único para deleitarnos.



Wa Centro de Bienestar y Salud
c/ Bisbe Sivilla, 44 - Barcelona
Tel.: 93 212 73 61 - centre@wabnc.com

Centre Mandala de Sant Pere de Ribes

El Centre Mandala de Sant Pere de Ribes ofrece 300m² de tienda de productos biológicos, un restaurante en el que se cocinan exquisitos platos del mundo y salas para terapias alternativas, como masajes relajantes y musculares, reiki, acupuntura, homeopatía, flores de bach, terapia gestalt, hipnosis, reflexología, quiropráctica, método feldenkrais, clases regulares de hatha y kundalini yoga, yoga terapéutico, yoga para niños, danza del vientre, tai chi, meditación, musicoterapia, sevillanas, pilates y cursos durante los fines de semana.

El centro es luminoso, acogedor, colorido y destaca por la tranquilidad y sosiego que genera a todo aquel que entra en él.

Se fundó en el año 2003 y desde sus inicios tiene un enfoque social y educativo importante: se organizan charlas y encuentros gratuitos regularmente para difundir los beneficios de un cuerpo y una mente sana, y colabora activamente con proyectos solidarios dentro de su comarca. Recientemente, amplió su negocio, inaugurando una casa de turismo rural en el Alt Penedès, Casa Rural La Torre en Arboçar de Baix.

Centre Mandala
Crta. de Sitges 85 - 08810 SANT PERE DE RIBES
Tel.: 93 896 11 03
www.centremandala.com / www.casaurallatorre.com



Centro de Yoga Siddharta

En el Centro de Yoga y Terapias Naturales Siddharta trabajan desde su formación en el Yoga Integral, ofreciendo una atención personalizada en un espacio cálido y acogedor: Yoga para adultos, para niños, para niños y padres, cursos de respiración, crecimiento personal desde la perspectiva de la psicología de los chacras, talleres de fin de semana, meditación...

En Siddharta dan herramientas para que cada persona pueda aplicar principios tan sencillos como la conciencia corporal o el trabajo de la respiración. El Yoga empieza realmente cuando lo que la persona desarrolla en las clases se traslada a su día a día, mejorando así su calidad



de vida, y el conocimiento que tiene de ella misma. El profesorado del centro está formado por personas que hacen un trabajo personal paralelo a su actividad docente, extensible a otros ámbitos de interés social donde el Yoga puede hacer su aportación.

Realizan cursos y talleres diversos para empresas, escuelas y otros colectivos: de

desarrollo de la atención, respiración y estrés, contracturas musculares, relajación... Próximo curso de Yoga y respiración cerca del mar, los días 26 y 27 de septiembre.

Centro de Yoga Siddharta
Berlin 63-65 - BARCELONA - Tel.: 93 419 69 59
www.centredeioga.com

M.A.R. Método de Aprendizaje a la Respiración

Gripes, estrés, ansiedad, alergias, asma.



Hablamos con el Terapeuta y creador del Método M.A.R. **Jaime Tañá**

¿Porqué aprender a respirar?

Debido al desarrollo de la tecnología y a los nuevos ritmos de vida que se imponen en una sociedad en la que el descanso es cada vez menos real y la competitividad es cada vez más alta, se ha dado un aumento significativo de la tensión para hombres y mujeres. Se hace difícil mantener una vida equilibrada. Las ansiedades y las enfermedades que afectan a los sistemas nervioso y circulatorio, se han multiplicado. Sólo la respiración adecuada

proporciona un remedio real a estos problemas. Empezando por aliviar los problemas de quienes sufren de dolencias comunes como resfriados, jaquecas o inarmonía mental, y previniendo el desarrollo de otras enfermedades. El **Método MAR** es una potentísima herramienta para paliar este tipo de dolencias que pueden aquejarnos en estos días. Un método totalmente natural y para el que no es preciso ningún medicamento. Una técnica medible día a día, por lo que vamos a poder controlar nuestros avances.

¿Qué beneficios nos reporta?

Los ejercicios que realizamos le ayudan

a controlar su Sistema nervioso central, estabilizar su mente, fortalecer su sistema inmunológico, prevenir alergias y enfermedades de por vida, a los más jóvenes les relaja y ayuda a concentrarse en sus estudios, potencia la actividad deportiva, su patrón respiratorio es más fácil y rápido de cambiar. Un Sistema Inmunológico bien potenciado impide la entrada de la Gripe A en nuestro organismo, mejor que cualquier vacuna.

Para más información
Tel.: 918 164 400 - Móvil. 608 795 304
info@mar-respiracion.com - www.mar-respiracion.com

Centro de Terapias Naturales

El **Centro de Terapias Naturales** está dirigido por **Lluís Varea Aguiló**, dedicado a la práctica de terapias complementarias tales como la Homeopatía, Quiromasaje y Reiki.

Lluís Varea está diplomado en Quiromasaje, en el Método Ferrándiz Santiveri (único método con certificación de calidad ISO).

También posee:

- Certificación de Reiki con nivel de Maestría.
- Certificado estudios en Homeopatía realizados en el Centro Multiprofesional Cardedeu, impartidos por el Doctor Rodolfo Lamarca López.

- Certificado estudios realizados del nivel básico de Terapia de Polaridad en el IEP.
- Certificación estudios realizados en Núcleo con técnica Craneosacral.

Actualmente, realiza estudios del grado superior de Terapia de Polaridad en el Instituto de Estudios de Polaridad y es miembro de la Asociación Española de Terapia de Polaridad y de Tenacat (Federación de Asociaciones de Profesionales de Terapias Naturales de Cataluña).



El centro dispone de varias salas adecuadas para atender a los clientes y no tiene barreras arquitectónicas.

Las consultas se realizan mediante cita previa.

CENTRE DE TERÀPIES NATURALS
Homeopatía - Quiromasaje - Reiki
Baró de Maials 81, 1º, 3ª - 25005 LLEIDA
Tel.: 973 24 51 60 - Móvil: 696 405 007
lvarea@telefonica.net

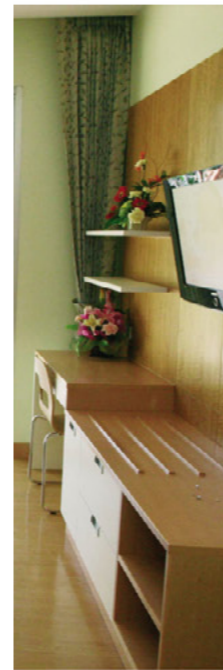
Tailandia

Turismo de salud

Tanto si nos encontramos en el extranjero por motivos de trabajo o de visita, como si buscamos una atención determinada en otro lugar, se va haciendo necesario conocer qué nivel de calidad presentan los servicios médicos y sanitarios de los países que más afluencia de visitantes reciben.

El turismo de salud, aquel que busca no sólo contemplar monumentos, paisajes, naturaleza, o cultura, sino que pretende alcanzar un nivel de bienestar concreto, también va abriéndose camino, como un espacio al que se atiende con gran interés por parte de determinados países.

Tailandia, país del Sureste asiático, en el que la búsqueda del bienestar y sus tratamientos de relajación son famosos en todo el mundo, atesora también un sistema de atención sanitaria capaz de responder a cualquier demanda por parte del usuario.



Turismo de salud

Tailandia espera cerca de dos millones de visitantes para recibir servicios médicos en el país

Actualmente en Tailandia existen más de 471 hospitales del sector privado acreditados con el Master of Public Health, todos ellos equipados con los materiales necesarios y personal altamente cualificado con conocimientos en varios idiomas para ocuparse de cualquier urgencia médica.

Los spas y balnearios tailandeses forman parte de la cultura tradicional del cuidado del cuerpo y en Tailandia existen los mejores centros donde recibir estos tratamientos.

Se espera que alrededor de dos millones de personas visiten Tailandia para recibir algunos de los tratamientos que ofrece uno de los países con los mejores servicios médicos del mundo en 2009, según las estimaciones de Turismo de Tailandia

(TAT) y el Departamento de Explotación y Promoción (DEP) del país.

Tailandia, por su localización estratégica en Asia, ofrece la posibilidad de ser el epicentro para el cuidado de la salud, la asistencia médica, los avances y el desarrollo en la investigación médica, a los países que lo rodean y al resto de occidente.

Este país asiático cuenta con algunos de los mejores centros de salud y bienestar del mundo ofreciendo tratamientos curativos y preventivos de alto nivel. Actualmente en Tailandia existen 30 hospitales preparados para atender a pacientes extranjeros con un traductor. Algunos de estos centros médicos y sanitarios más conocidos en Bangkok son el Hospital de Phyathai, el Hospital Samitivej, el Hospital Rama 9 y el Hospital Bumrungrad.



La experiencia médica que posee Tailandia se ha ganado el reconocimiento internacional en materia sanitaria, especialmente en aquellas áreas médicas donde posee una maestría considerable como es el caso del tratamiento de las enfermedades tropicales e infecciosas, de la cirugía cardíaca y del cuidado posoperatorio, de la cirugía cosmética y reconstructiva, de la odontología, del tratamiento de dolencias óseas y de cataratas, y farmacología, por nombrar algunas áreas específicas.

Por este conocimiento médico, no es sorprendente que Tailandia albergue el primer hospital acreditado internacionalmente: Samitivej Hospital (www.samitivejhospital.com).

El precio por recibir un chequeo médico en Tailandia es muy económico si se

compara con lo que cuesta este mismo servicio en otros países. Actualmente en Tailandia hay más de 471 hospitales del sector privado acreditados con el MPH (Master of Public Health) y todos ellos están equipados con los materiales necesarios para ocuparse de cualquier urgencia médica.

Con la participación en investigación médica, simposios internacionales, congresos y otros foros para el intercambio; los doctores tailandeses, los cirujanos, los dentistas y los ortodoncistas, los farmacéuticos, los terapeutas y el personal técnico, han contribuido al crecimiento del conocimiento en medicina, cuidado de la salud y técnicas curativas convencionales y tradicionales.

Además, el personal médico proporciona constantemente un servicio excepcional

al paciente, dándole la bienvenida como si de un huésped se tratara, haciendo alarde del "wai" tradicional –un gesto de cortesía– que transmite un respeto profundo, hospitalidad y amabilidad.

La calidad del alojamiento hospitalario es un elemento que va ganando protagonismo en la sanidad tailandesa poco a poco. Las habitaciones de muchos hospitales están equipadas con televisión por cable con una amplia gama de canales, incluyendo la programación de lenguas extranjeras, un sofá-cama para que un familiar o amigo acompañe al paciente.

Las habitaciones también tienen su propio microondas, nevera, caja fuerte y acceso a Internet. Algunos hospitales han desarrollado un servicio de ampliación del visado en caso de que el paciente tenga

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE TAILANDIA

Representación de Turismo de Tailandia en España y Portugal
www.turismotailandes.com (en español)

Para obtener más información, por favor, consulte:

- TAT noticias sobre el turismo médico en inglés:
www.tatnews.org/fact_sheet/3813.asp
- El Hospital de Bumrungrad ha ganado el Premio de Mundial de Salud otorgado por los consumidores en 2007 al mejor sitio Web para viajes médicos internacionales
www.bumrungrad.com
- Centro médico, Hospital de Bangkok:
www.bangkokhospital.com
- Hospital de BBB:
www.bnhhospital.com
- Hospital de Phyathai:
www.phyathai.com
- Hospital de Praram 9:
www.praram9.com
- Hospital Samitivej:
www.samitivej.co.th

Información de contacto:

División de Relaciones Pública Internacional
Autoridad de Turismo de Tailandia (TAT)
Tel.: +66 (0) 2250 5500 ext 4545 - 48
Fax: +66 (0) 2253 7419
Correo electrónico: prdiv3@tat.or.th
Sitio Web: www.tatnews.org

Información para prensa:

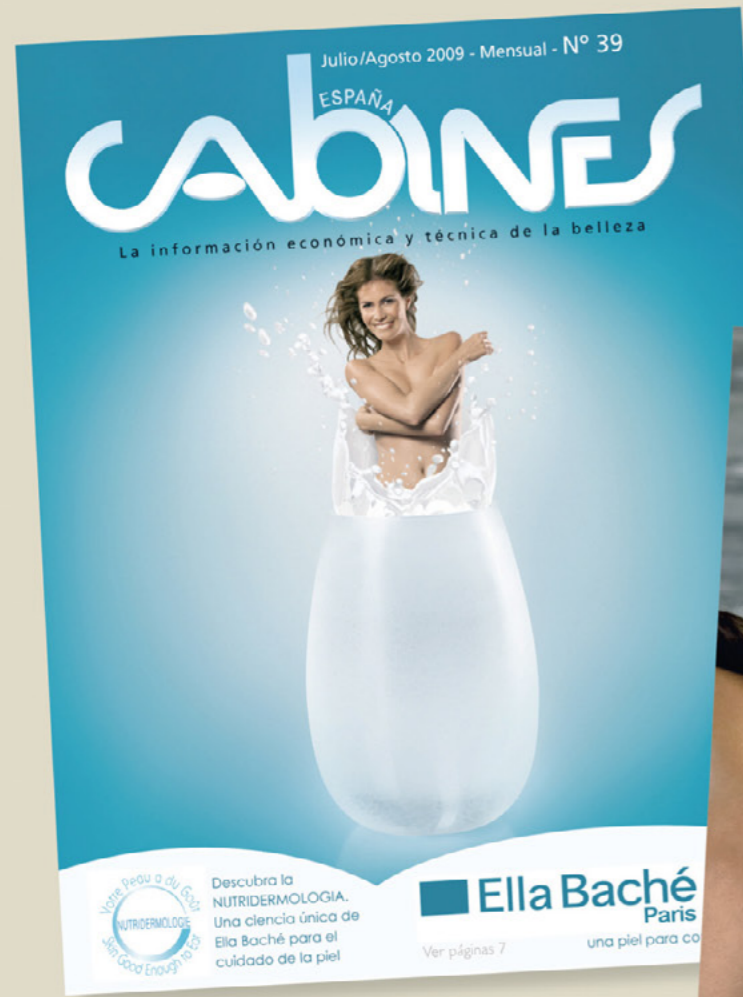
Turismo de Tailandia
the blueroom project
Contacto: María Redondo // Aitana Tomás
Tel.: 902 999 157 - www.blueroom.es
e-mail: medios-prensa@blueroom.es
atomas@blueroom.es

que permanecer más de 30 días en el país por motivos de salud.

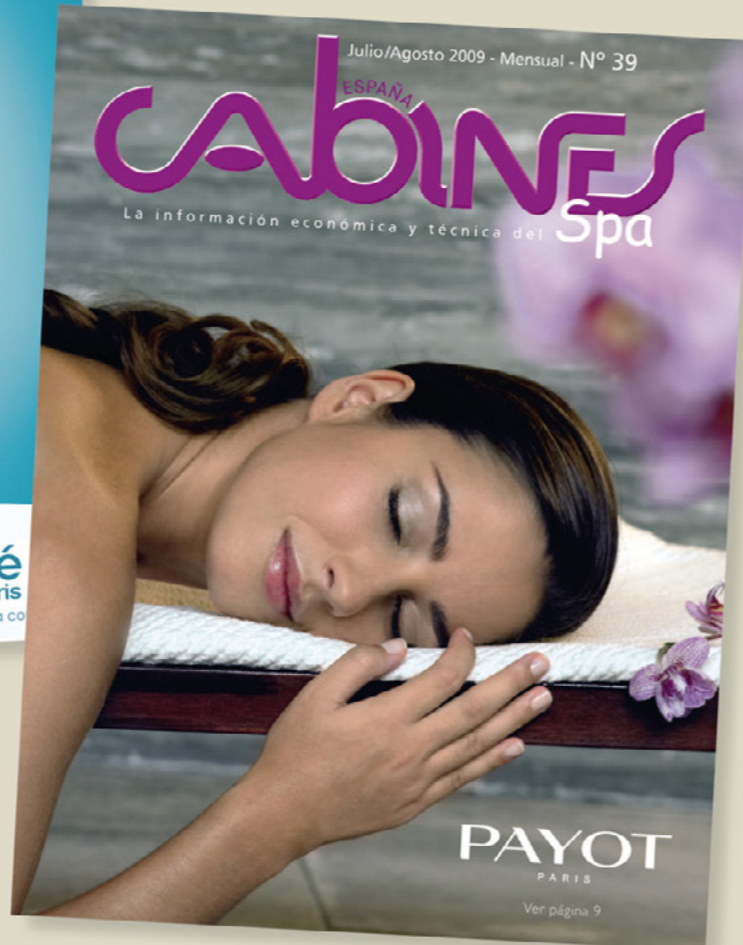
Tailandia también destaca en la calidad y la diversidad de sus ofertas de spa

Las spas y balnearios tailandeses poseen unas fantásticas instalaciones y una amplia variedad de tratamientos con una mezcla perfecta entre el ocio occidental y las terapias tradicionales asiáticas. El cambio monetario supone un factor añadido puesto que un tratamiento tan exclusivo no resulta caro si lo comparamos con otros tratamientos en el resto del mundo. Este factor también hace de Tailandia un destino más atractivo e interesante para beneficiarse de los tratamientos tradicionales tailandeses.

CABINES



La revista
más profesional
del sector
de la Estética



Clínica Sveltia, porque cambiar es humano

Nadie es perfecto. En Clínica Sveltia lo saben. Pero todos tenemos derecho a querer mejorar nuestra imagen. Y por eso ponemos a su alcance la última tecnología diagnóstica y de tratamientos médicos, estéticos y odontológicos junto con un equipo de profesionales médicos y sanitarios altamente cualificados. Todo con un trato y un servicio personalizado adaptado a las necesidades del cliente. Clínica Sveltia es una nueva forma de cuidar su salud, su belleza y su imagen.

atender las necesidades como usted quiere. Una clínica innovadora, con tecnología de vanguardia y los mejores profesionales, que le cuidarán como usted necesita.

Su implicación con el cliente va más allá del concepto tradicional de servicios clínicos. Porque en Clínica Sveltia también puede gozar de una exclusiva oferta de servicios post-tratamiento a través de su centro de estilismo o el gimnasio, así como de una ludoteca en la que podrás dejar a los niños mientras se le realiza el tratamiento. Descubra una forma diferente de cuidar su cuerpo y su salud.

Un nuevo concepto de clínica estética en el que las personas son lo primero. Un centro donde saben escuchar para poder

Visita nuestra web www.cabines.es

CABINES
Te acompaña en tu profesión

Ediciones Cabines España, S.L.
C/ Muntaner 235 - 4º 1º
08021 Barcelona (España)
Tel. +34 93 414 05 67
e-mail: info@cabines.es

Medicina estética

Salud, belleza y seguridad, siempre unidas



Labios como siempre soñó

Si desea aumentar el volumen de los labios o reducir las arrugas que se marcan con la edad, **ClínicaSveltia** le ofrece sus tratamientos con relleno de ácido hialurónico reabsorbible, posiblemente uno de los más seguros del mercado.

Toxina botulínica

Se trata de una excelente opción terapéutica ya que no tiene efectos secundarios y es reversible. Básicamente utilizado para atenuar arrugas de expresión y como tratamiento del exceso de sudoración axilar, palmar y plantar.

Mesoterapia facial

Esta técnica de rejuvenecimiento, tonificación y revitalización del tejido cutáneo mediante infiltraciones intradérmicas de antioxidantes, polivitamínicos y ácido hialurónico, le ayudará a sentirse más joven.

Mesoterapia corporal

Mediante infiltraciones intradérmicas de productos homeopáticos, consiguen disminuir las zonas con celulitis localizada y obtienen grandes resultados.

Perder peso y ganar salud

Un exceso de peso o de masa corporal puede resultar perjudicial para su salud. **ClínicaSveltia** estudia su caso particular y le ofrece la solución que mejor se adapte.

Última tecnología en tratamientos vasculares

En patología vascular facial y corporal como varices, arañas o cuperosis, **ClínicaSveltia** dispone de la última tecnología existente en el mercado: el láser colorante pulsado y Nd:YAG.

Da vitalidad y brillo a la piel

El peeling permitirá obtener una piel suave, firme y sin manchas. Es un tratamiento especialmente indicado para el acné, las lesiones pigmentarias (manchas) y el rejuvenecimiento facial.

Láser depilación

La depilación más segura y eficaz. Como en todos sus servicios, un profesional médico se encarga del tratamiento de su tratamiento de depilación láser.

Active FX, el láser que rejuvenece la piel

Para los tratamientos de rejuvenecimiento facial, escote y manos, en **ClínicaSveltia** cuentan con el láser Active FX, que permite la recuperación en tan solo una semana.

Adiós a las imperfecciones de la piel

Si desea eliminar en una sola sesión las verrugas, manchas o pecas de su piel también disponen del láser ablativo, quirúrgico o Active FX.

He cambiado de opinión, ya no quiero este tatuaje

ClínicaSveltia le ofrece la tecnología Q-switched, lo último para eliminar tatuajes que ya no gustan.

CIRUGÍA ESTÉTICA

Tecnología y experiencia a su servicio

En ocasiones queremos hacer un cambio en nuestro cuerpo, pero cuesta decidirse, por miedo o por no saber por dónde empezar. Una infiltración precisa y adaptada a su caso concreto es la mejor ayuda. Y así se hace en **ClínicaSveltia**: primero se orienta y asesora y después el cirujano valora personalmente. Así lo tendrá más

claro. En **ClínicaSveltia** realizan las intervenciones en las más prestigiosas clínicas de Barcelona y hacen el seguimiento pre y post operatorio en sus instalaciones.

Cambiamos la talla y probablemente, el estilo de vida

Reducir la grasa acumulada va más allá de la estética: es una mejora de la calidad de vida. Gane movilidad, seguridad y salud, mediante las técnicas de liposucción quirúrgica más avanzadas y un equipo de profesionales de reconocida experiencia.

En una mamoplastia la palabra clave es 'equilibrio'

En **ClínicaSveltia** creen que lo más importante es adaptar el pecho a las necesidades del cuerpo. Para ello disponen de todas las herramientas necesarias para realizar cualquier mamoplastia o mastopexia (posicionamiento correcto del pecho).

Un concepto básico: tratamientos personalizados

Con la cirugía estética no se pretende cambiar a las personas, en todo caso mejorarlas. Por este motivo, en **ClínicaSveltia** ofrecen tratamientos personalizados con parámetros diferenciadores según las necesidades de cada paciente.

Liposucción. Aumento, reducción o subida de pecho para mujeres. Nariz. Abdomen. Párpados. Corrección estética de cicatrices. Lifting de brazos o piernas. Aumento de glotis. Lifting facial. Mentón. Orejas. Reducción de pecho en hombres. Cirugía íntima femenina. Microempelte capilar.

Tratamientos odontológicos su sonrisa, lo más importante



Recupere la salud de su boca

En **ClínicaSveltia** ponen todos los servicios y herramientas necesarias para que mantenga y recupere su salud bucodental. Sus especialistas valorarán que material dental se adapta mejor y seguirán las técnicas odontológicas más innovadoras para que recupere su sonrisa.

Sus encías, mucho más sanas

ClínicaSveltia pone a su disposición la última tecnología para diagnosticar la salud de sus encías y poder tratarlas de forma eficaz y personalizada. Realizan un análisis bioquímico de su saliva y de la placa bacteriana para descubrir y tratar las bacterias patógenas y también descubrir factores genéticos de la periodontitis.

Cuide la belleza de sus dientes

Una funda o un puente pueden afectar a su estética. En **ClínicaSveltia** utilizan prótesis de porcelana sin metal, mucho más estéticas y naturales.

Implantes y dientes en un día. Increíble, ¿verdad?

En **ClínicaSveltia** ofrecen soluciones de cirugía oral que permiten realizar los implantes y colocar las prótesis el mismo día con el procedimiento de carga inmediata.

Implantes sin cirugía ni dolor

Hoy en día hay técnicas mínimamente invasivas que permiten colocar los implantes con intervenciones muy conservadoras gracias al escáner. **ClínicaSveltia** dispone de tecnología puntera que ayuda a la regeneración ósea y acelera la cicatrización y curación de los tejidos.

Ortodoncia invisible si necesitas aparatos... ¿no preferirías que no se vieran?

Gracias a los sistemas Invisalign y Clear Aligner puedes llevar unas fundas totalmente transparentes, que se cambian cada 2 semanas. En el caso de los braquets, se colocan de forma que sean completamente invisibles.

Anti-aging dental

ClínicaSveltia pone a su disposición las técnicas y los tratamientos de rejuvenecimiento dental que necesita para embellecer los dientes en una sola sesión.

TRATAMIENTOS ESTÉTICOS

Usted es como es, no hay dos personas iguales Por eso, en **ClínicaSveltia** ofrecen tratamientos estéticos corporales, faciales y capilares personalizados según el sexo y la morfología de cada persona.

Reactive su circulación

Mediante masajes y drenajes linfáticos puede estimular la circulación sanguínea y linfática para conseguir efectos reafirmantes y anticelulíticos.

Termoterapia para perder volumen

La termoterapia es muy eficaz en el tratamiento del sobrepeso. Por un lado, la termolipólisis favorece la eliminación de toxinas mediante la sudoración y además, con el aumento de la temperatura corporal, las grasas se fusionan perdiendo peso y volumen.

Ultrasonidos para dejar suave su cutis

En **ClínicaSveltia** utilizan la técnica de regeneración facial con ultrasonidos. No solo permite una limpieza más efectiva y profunda, aporta más luminosidad a la piel.

El Chocolate, fuente de salud

Innovador por su aplicación y por su acabado sin necesidad de ducharse. Aporta excelentes beneficios hidratantes y tonificantes, gracias a sus oligoelementos.

Elimina toxinas gracias a la presoterapia

Presosvelt es un equipo médico estético que utiliza el aire a presión teniendo en cuenta la morfología de cada persona. Es un excelente método de prevención y mantenimiento en personas con alteraciones circulatorias.

Lipoescultura sin cirugía ni dolor

Gracias a la tecnología exclusiva Bodysvelt, (ultrasonidos con doble cavitación), se consigue un efecto de liposucción por la destrucción de la célula grasa profunda.

No olvide los cabellos

ClínicaSveltia dispone de la tecnología y productos idóneos para prevenir y recuperar la pérdida de cabello, así como para solucionar problemas de caspa, grasa y otras anomalías capilares.

¿Quiere cuidarse?

Llámenos al 902 41 41 22
O envíenos un email a info@sveltia.es
Y solicita una cita previa sin compromiso.
También puedes venir a vernos a la calle Sepúlveda 125, bajos de Barcelona.

Salud, prevención y confianza

La mejor manera de vivir

El cuidado de nuestro cuerpo y nuestra mente requieren siempre la mejor de las atenciones. En primer lugar, nuestra salud depende primordialmente de nosotros mismos. Nuestros hábitos, nuestras costumbres, el ritmo de vida que llevamos, la alimentación, el ejercicio físico que practicamos, todo lo que hacemos, la forma en que pensamos y dirigimos nuestra vida, repercute de forma evidente en nuestra salud. Nuestro comportamiento es la primera barrera de defensa con la que podemos acceder a un nivel de bienestar razonable.

Somos nosotros, quienes fundamentalmente tenemos la llave de nuestra salud. Este pensamiento, que parece tan claro y evidente, parece haber sido descuidado por quienes consideran que la tecnología, puede solucionarlo todo. Y sin embargo, la consulta con los mejores profesionales médicos, nos indica que la principal consigna que imparten sea cual sea la especialidad que practiquen, es la de que nosotros somos los principales artífices de nuestra buena salud. La prevención, se convierte en el aspecto fundamental sobre el que basar una buena calidad de vida.

Sobre esa base, es la que se mueve después el trabajo de toda una serie de profesionales de la salud, que buscan corregir o bien mantener, aquello que nosotros aportamos. Primero, abogar por la prevención y la búsqueda de los tratamientos y los consejos que nos conduzcan a una mejora significativa de nuestro nivel de vida. Y luego, en caso de ser necesario, el acceso a las terapias más novedosas, a las técnicas más efectivas y a los cuidados en definitiva que más se ajusten a nuestras patologías.

Los profesionales de la salud se enfrentan cada día con el reto de proporcionar a sus pacientes algo que en ocasiones es un valor intangible: confianza. Los pacientes, los clientes de los centros, hospitales, terapeutas, etc., tienen en primer lugar que vencer la barrera más difícil por su parte, como es la contar lo que le ocurre, sea capaz de vencer las resistencias o los pudores, y acceda a contar qué es lo que le pasa, poniendo su salud en manos de un desconocido.

Saber aportar confianza, disponer de los mejores tratamientos, así como estar perfectamente informados de los nuevos avances e innovaciones tecnológicas, con la asistencia a congresos, conferencias y demás reuniones profesionales, convierten a aquellos que se dedican al ámbito de la salud en uno de los sectores en los que la dedicación profesional sea algo que traspasa la frontera de lo meramente laboral para convertirse en una forma de vida.

Foto www.sxc.hu

Vitalización de agua al más alto nivel

Agua buena, hecha en casa



Esto es algo que se puede conseguir con el Vitalizer Plus, un aparato revolucionario para la vitalización de agua basado en conocimientos científicos. El Vitalizer Plus genera un remolino claramente visible, de impresionante aspecto. La cesta de minerales intercambiable en la jarra aporta al agua minerales esenciales que hace que la estructura ganada, la cristalinidad, permanezca estable durante mucho tiempo. Así el agua es alcalinizada y abastecida con oxígeno condicionado. Y es altamente vitalizada gracias a la fuerza de succión que genera el remolino con esta técnica.

La sigilosa degradación del agua nos atañe directamente: somos el 75 % de agua

Si se interesa por la vitalización del agua y decide comprar algún sistema para ello, descubrirá los nombres de los grandes pioneros en este ámbito, tales como Viktor Schauberguer, Henry Coanda, Patrick Flanagan, Theodor Schwenk y el

Dr. Mu Shik Jhon, por nombrar a algunos de ellos. Las investigaciones de estos científicos reputados se apoyan en la sólida mecánica de corrientes, a la que dedicaron estudios en profundidad.

Siguiendo estos preceptos, Vitalizer Plus se diferencia de la mayoría de otros aparatos para la mejora del agua potable que existen en el mercado. Las conclusiones que llevaron a la fabricación de la técnica del Vitalizer Plus, se basan en decenas de años de investigaciones del catedrático Dr. Mu Shik Jhon, expuestas en muchas de sus publicaciones científicas, muy conocidas en el mundo de los especialistas. En el año 2004 y poco antes de su muerte, reunió toda la investigación sobre la estructura interna del agua en un libro, publicado en España bajo el título "El puzzle del agua y la clave hexagonal".

Muchas técnicas efectivas utilizan el remolino para imitar los procesos naturales, hoy en día gravemente dañados; sin embargo, sólo es posible generar un remoli-

no eficaz con una trayectoria del agua exactamente definida de forma impositiva. Únicamente con una precisión exacta de las corrientes en succión, se puede lograr que en el centro del remolino se diluyan realmente las estructuras moleculares generando micro remolinos y logrando así una estructura interna ordenada, una estructura tan geométrica como un cristal líquido.

La mayor cantidad de agua la tenemos en la cabeza.

Si la calidad del agua empeora, es nuestra salud cerebral la primera que sufre.

Cuanto más complejo sea el orden estructural del agua potable que bebe, muchas más estructuras ordenadas absorberá usted. Su líquido corporal volverá al orden cristalino, previsto por la naturaleza, que es la condición primordial tanto para la salud corporal, como para la mental.



Foto www.sxc.hu

El agua, la clave de nuestra vida

Que el agua es algo fundamental en nuestras vidas, es más que evidente. Sabido es de agua consiste más de la mitad de nuestro cuerpo, y que es el agua el elemento clave sobre el que se funda la existencia de vida. Agua necesitamos, porque agua somos. Sin embargo, hasta hace relativamente poco no nos hemos preocupado demasiado sobre la calidad del agua que tomamos. Los cuidados de las autoridades en cuan-

to a la potabilización de las aguas, han venido a completarse con el complejo trabajo realizado por investigadores que basan sus esfuerzos en la búsqueda de los procesos por los cuales se puede crear un agua mucho más enriquecida, mucho más saludable para nuestro consumo. Siendo como es un elemento primordial para nuestro desarrollo, bueno será que intentemos consumir la mejor agua posible. Porque hay diversos tipos de aguas,

algunas más pesadas, otras más finas, unas con mayor salinización otras con menos, algunas con más mineralización, otras más carbonatadas, y cada una de ellas tiene un uso, unas indicaciones, y unas virtudes que la diferencia de otra. El agua, elemento natural esencial para nuestra vida, puede ser valorado también como un material que, tratado de la forma conveniente, puede aportarnos valores saludables muy importantes.

LOS BENEFICIOS DE LOS IONES NEGATIVOS

**ECOBOLA INTERFIBRA ECOCLEEN
ULTIMA GENERACIÓN "5 EN 1"**



LAVA, DESINFECTA,
BLANQUEA Y SUAVIZA SU COLADA SIN
DETERGENTE NI SUAVIZANTE
100% ECOLÓGICA
DURACIÓN: 1500 LAVADOS

43,00 € + REGALO

Pedidos:
info@anadonaire.com
915180670

ECODUCHA INTERFIBRA



LIMPIA, TONIFICA Y DESINFECTA LA PIEL
SIN GEL NI CHAMPÚ
FAVORECE LA FUNCIÓN RESPIRATORIA
RELAJA LA MUSCULATURA
DISMINUYE LA FATIGA Y LA ANSIEDAD

40,00 € + REGALO

¿Qué son los iones negativos y cuáles son sus efectos sobre nuestro organismo y nuestra vida cotidiana?
<http://www.anadonaire.com/hogar.html>

PACK OFERTA
ECOBOLA + ECODUCHA
+ REGALOS

63,00 €
PORTES INCLUIDOS

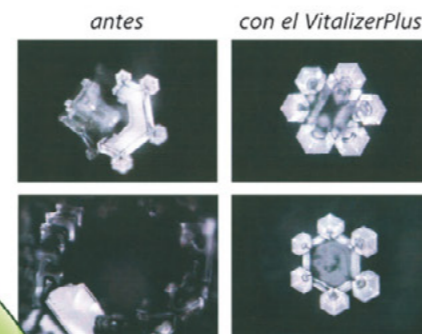
Tecnología avanzada del Agua

- El VitalizerPlus alcaliniza y reestructura el agua potable
- Así el agua despierta, energiza, rejuvenece y sabe mejor
- Agua de calidad - hecha en casa

Agua Viva
- taller futuro

www.agua-viva.eu www.vitalizerplus.eu
Tel: 972 831859 Móvil: 660 755654 - 606 734720

OFERTA: Libro
"El puzzle del agua..."
de Dr. Mu Shik Jhon



Fotos hechas en el Laboratorio de
Dr. Masaru Emoto, Japón

Entrevista a los Doctores
Inocencio Anivarro Blanco y **Josep Guindo Soldevila**.
Unidad de Hemodinámica Quirón Barcelona y
Hospital Parc Taulí de Sabadell

La angioplastia coronaria realizada a tiempo puede evitar el infarto de miocardio o limitar el daño que éste causa sobre el corazón



Inocencio Anivarro Blanco



Josep Guindo Soldevila

El infarto de miocardio, popularmente conocido como “ataque de corazón”, es una de las principales causas de muerte en todo el mundo

En España se calcula que se producen alrededor de 100.000 infartos de miocardio cada año.

El infarto de miocardio, habitualmente aparece cuando se interrumpe el flujo de sangre que normalmente irriga el músculo cardiaco (miocardio), debido a la trombosis de una arteria coronaria.

El músculo cardiaco es muy sensible a la falta de oxígeno, por lo que para evitar el infarto de miocardio es de vital importancia restablecer rápidamente el flujo de sangre a través de la arteria coronaria trombosada.

Hoy en día está ampliamente aceptado que la forma más efectiva de tratar el infarto agudo de miocardio es mediante un cateterismo cardiaco de urgencia.

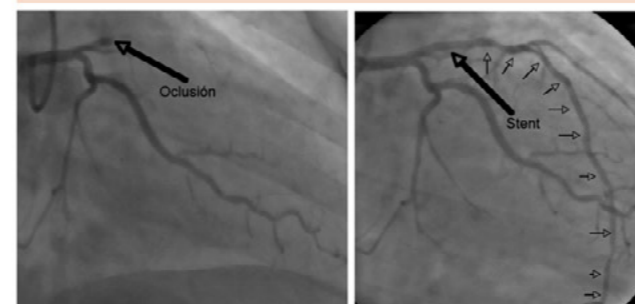
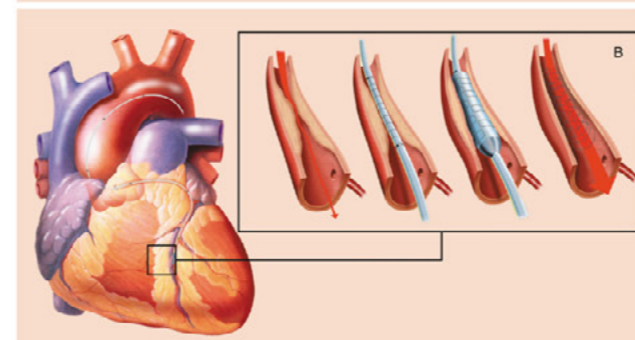
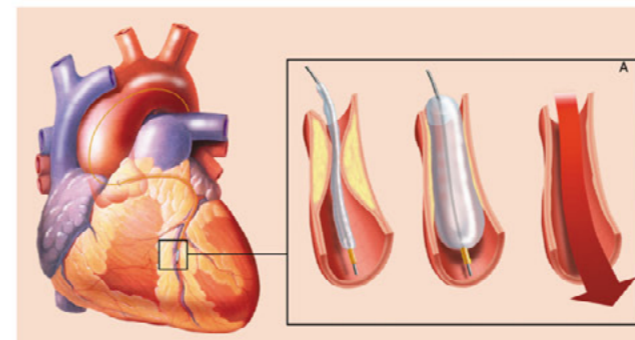
Dr. Guindo, ¿Cuáles son los síntomas del infarto de miocardio?

En los casos más típicos la persona que está sufriendo un ataque de corazón tiene síntomas muy claros con dolor más o menos intenso o sensación de peso (“como una losa en el pecho”). En ocasiones la molestia se irradia hacia los brazos, zona anterior del cuello o mandíbula y se suele acompañar de sudoración, náuseas y cierta sensación de ahogo. También es bastante frecuente que el dolor no se localice en el centro del pecho sino en “la boca del estómago” o en el hombro.

En estos casos la persona puede cometer el error de creer que se trata de un “empacho” o de un dolor muscular. Es algo relativamente frecuente que la persona afectada tenga tendencia a menospreciar los síntomas, a creer que no es posible que le esté pasando algo así.

Dr. Guindo, ¿Qué debemos hacer ante la sospecha de un ataque de corazón?

Ante la sospecha de estar sufriendo un infarto de miocardio lo más importante es recibir asistencia médica especializada lo antes posible. Si el ataque de corazón



ocurre en la calle lo mejor es solicitar ayuda para que la persona afectada sea trasladada de inmediato al centro hospitalario más próximo. Si el ataque de corazón se presenta en el domicilio de una localidad que dispone de sistema de emergencias médicas (SAMU, SEM, 061, etc.) lo mejor es llamar a dicho servicio explicando la situación. De no existir tal posibilidad la mejor alternativa será utilizar cualquier otro medio para trasladar al enfermo al hospital: vehículo particular conducido por familiar, amigo o conocido (siempre que sea posible debe evitarse que el afectado conduzca ante el alto riesgo de accidente), o llamando a un taxi, policía local, bomberos, etc.

Lo que no debe nunca hacerse es perder tiempo intentando localizar a nuestro médico de cabecera, médico de la familia, o cualquier otro facultativo por mucha confianza que se tenga en él. En una situación de urgencia vital como ésta la mejor solución es activar los sistemas de emergencia o trasladarse de inmediato al hospital más cercano. La persona afectada debe permanecer en reposo. Siempre que sea posible debe tomar una Aspirina

masticada, evitar ingerir alimentos o bebidas y abstenerse de fumar.

Dr. Anivarro, ¿en qué consiste un cateterismo cardiaco?

Originalmente el cateterismo cardiaco hacía referencia al estudio del corazón mediante la inserción de un catéter en el sistema vascular (venas o arterias), con una finalidad eminentemente diagnóstica. Sin embargo, la técnica evolucionó rápidamente y en la actualidad permite no solo el diagnóstico de las enfermedades cardiacas, sino también su tratamiento; es lo que conocemos como cateterismo cardiaco terapéutico o cardiología intervencionista.

El cateterismo cardiaco permite inyectar contraste en la arteria coronaria (coronariografía) pudiendo localizar la trombosis y desobstruirla mediante la dilatación de la arteria obstruida (angioplastia coronaria) e implantación de un Stent coronario (malla metálica que estabiliza la lesión).

Dr. Anivarro, ¿Cuáles son los requerimientos necesarios para llevar a cabo estas intervenciones?

Estas intervenciones, que reciben el nombre de angioplastia primaria, son uno de los aspectos más eficientes del Intervencionismo cardiaco. Gracias a ellas hoy en día es posible evitar que se produzca el infarto de miocardio o limitar el daño que éste causa sobre el corazón. Para ello es necesario que la persona afectada llegue pronto al hospital y que este disponga de una Unidad de Cardiología Intervencionista. Estas Unidades, para que sean realmente eficaces, requieren una infraestructura compleja, con tecnología muy avanzada y un equipo médico amplio y con suficiente experiencia para poder atender a las personas afectadas las 24 horas del día y cualquier día del año. Es por ello que, lamentablemente, las Unidades de Cardiología Intervencionista solo están disponibles en Hospitales de máximo nivel y no en todos los casos tienen la posibilidad de ofrecer un servicio de este tipo.

jguindos@hotmail.com
jguindo@tauli.cat

Dr. Xavier Bosch,
Presidente de la Societat Catalana de Cardiologia

Plan Estratégico de Tratamiento de reperfusión del infarto de miocardio



La Societat Catalana de Cardiologia (SCC) tiene como misión la prevención, el diagnóstico precoz y el tratamiento más adecuado de las enfermedades cardiovasculares. Para ello, desarrolla actividades dirigidas tanto a los cardiólogos como a los médicos generales, los enfermos y la población general. En relación a los médicos, sus actividades van dirigidas a la promoción de la investigación, la formación médica continuada y la mejora de la calidad de la asistencia.

Para los enfermos se promueve, en colaboración con otros organismos, el mejor conocimiento de las enfermedades cardíacas y su tratamiento, tanto farmacológico como no farmacológico. Finalmente, para la población sana se realizan actividades de difusión sobre buenos hábitos de vida y conocimiento de los factores de riesgo coronario.

Es de destacar que, a pesar de los enormes avances que han tenido lugar en Cardiología en los últimos 20 años, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de mortalidad en los países desarrollados. El infarto de miocardio es el principal culpable de ello con una mortalidad del 40%, debido especialmente a la aparición de arritmias graves en las primeras horas y a la pérdida de músculo cardíaco por la muerte celular. Por ello, las tres cuartas partes de esta mortalidad se da en la primera hora.

El infarto ocurre por la aparición de un coágulo de sangre que obstruye la circulación de la sangre en las arterias del corazón lo que causa la muerte de una parte del corazón. Afortunadamente, hoy en día disponemos de medios para desobstruir las arterias ya sea con fármacos que disuelven los coágulos (trombolisis) o con un catéter que se introduce por una arteria del brazo o la pierna (angioplastia).

Estas técnicas se realizan en un 80% de los casos y son tanto más eficaces cuanto antes se apliquen. La angioplastia coronaria es la técnica más eficaz pues logra desobstruir por completo la arteria en casi todos los casos e interrumpe el infarto, lo que se traduce en una mejora clínica inmediata y una disminución de la mortalidad. Así, entre los pacientes que llegan a los hospitales con un infarto y se les practica una angioplastia en las primeras 3 horas, la mortalidad actual es de sólo el 5%.

No obstante, sólo se dispone de esta técnica en unos pocos hospitales pues implica tener un costoso equipo muy especializado de cardiólogos y enfermeras de guardia las 24 horas, por lo que solo se aplica en menos de una cuarta parte de

los pacientes y casi únicamente en las grandes ciudades. Así, de los 7000 infartos que ocurren en Cataluña, sólo unos 4000 llegan vivos a los hospitales y, de ellos, solo 900 reciben este tratamiento en 5 hospitales de Barcelona.

El objetivo es organizar y coordinar todos los estamentos, profesionales e instituciones que intervienen en la atención de

La SCC se ha propuesto cambiar estas deficiencias a lo largo del 2009. Así, conjuntamente con la Conselleria de Salut y el Sistema de Emergencias Médicas (SEM), ha elaborado un plan estratégico de tratamiento de reperfusión del infarto en toda Catalunya.

estos pacientes para eliminar pérdidas de tiempo y lograr el diagnóstico precoz del infarto y el transporte directo de los enfermos al hospital más cercano donde se pueda aplicar una angioplastia en menos de 2 horas o, en su defecto, administrar trombolisis inmediatamente seguido de angioplastia si el tratamiento no fuera eficaz.



Para más información
www.catcardio.com

Antes de realizar cualquier técnica quirúrgica es imprescindible realizar una cartografía venosa

Cuestión de varices

El Dr. Enric Latorre y su equipo realizan todas las técnicas encaminadas a solucionar los problemas varicosos, tanto desde el punto de vista patológico como estético en Centro Médico Teknon.

La predisposición a sufrir dilataciones de las venas del sistema venoso superficial, las populares varices, se hereda, aunque no necesariamente quien las padece tendrá hijos con varices. Eso sí, aproximadamente el 60% de la población española es propenso a ellas.

Que las desarrollen depende de diversos factores: tratamientos hormonales, toma de anticonceptivos, embarazos, falta de ejercicio físico, estar mucho tiempo de pie o mucho tiempo sentado,... Tenemos dos sistemas venosos que retornan la sangre de los pies al corazón: el sistema venoso profundo, que lleva el 95% de la sangre, y el superficial, al que pertenecen las venas safenas, donde se originan las varices, y del que podemos prescindir en caso de que se lesione.



Si la vena safena interna, que va desde el tobillo hasta la ingle, no tiene válvulas, o las que tienen no funcionan bien, y además se dilata, lo mejor es arreglarla, porque acabará provocando males mayores (TROMBOFLEBITIS, ULCERAS,...)

Es preciso hacerse controles anuales, ya que se pueden tratar las varices, pero no su predisposición a padecerlas

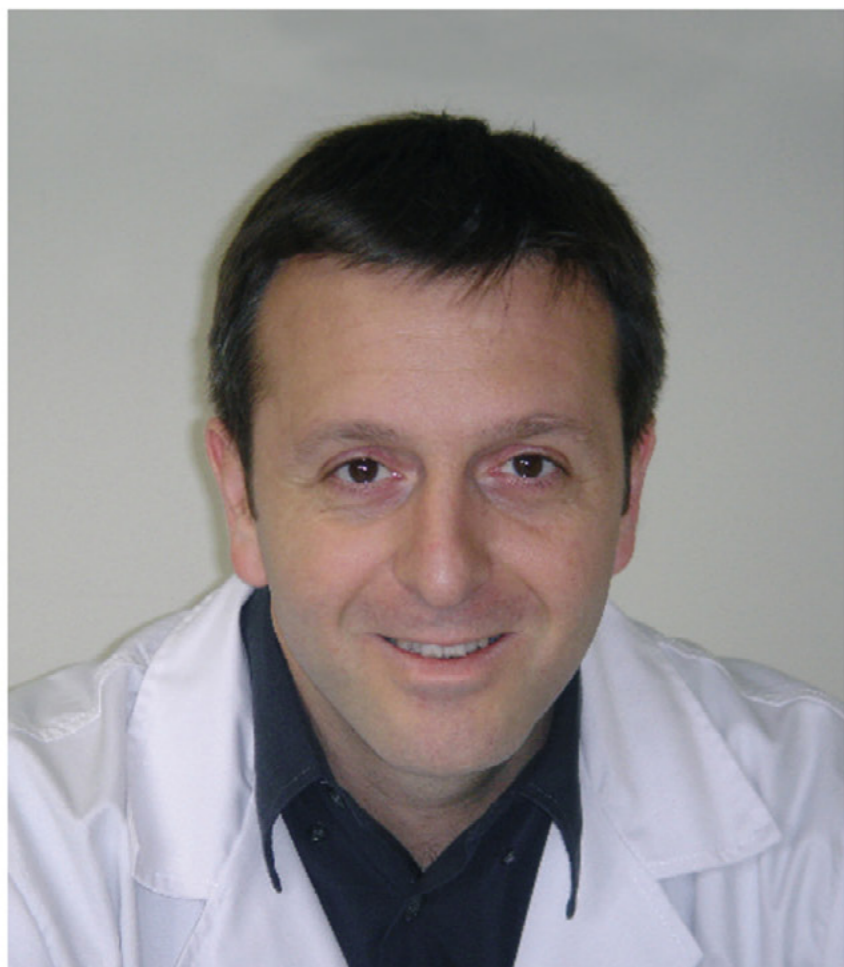
Una de las técnicas más empleadas para ello es el Endoláser, que consiste en desconectar la vena de la ingle y del tobillo, pasarle por dentro un láser y anular su mal funcionamiento, sin extraerla, como se hacía anteriormente.

Antes de realizar cualquier técnica quirúrgica es imprescindible realizar una cartografía venosa mediante eco-doppler venoso para identificar los puntos de fuga venosos y realizar el tratamiento más adecuado para evitar que las varices vuelvan a salir.

Eso sí, hay que mentalizarse de que la enfermedad venosa es crónica (para toda la vida) y progresiva (cada vez va a más), de ahí la importancia de que el paciente asuma la responsabilidad de llevar un control sistemático del problema y someterse a controles anuales.

CENTRO MÉDICO TEKNON

Dr. Enric Latorre Raetz
Despacho 48
Tel.: 932 906 448



Laparoscopia, la cirugía sin herida

Nos acercamos a una técnica que supone una forma más limpia de afrontar las operaciones

La medicina es el campo en el que las innovaciones técnicas tienen una repercusión más directa en nuestro bienestar. La puesta en marcha de nuevas prácticas o de innovaciones tecnológicas, tienen siempre como objetivo agilizar la labor del especialista, así como minimizar los riesgos e incomodidades para el paciente. Una de estas técnicas es la laparoscopia, y para tratar sobre ella hemos conversado con el Doctor Lluís Cecchini, uno de sus pioneros en nuestro país.

En primer lugar, ¿podría hacernos una introducción a su trayectoria profesional?

Me formé como médico residente en el Hospital Universitari Germans Trias i Pujol de Badalona. Desde la obtención del título de especialista en 1999, he desarrollado mi actividad tanto en la medicina pública como privada, actualmente en el Centro Médico Teknon. En Germans Trias comenzó mi aprendizaje y el desarrollo del conocimiento en la técnica laparoscópica, completando la primera prostatectomía radical laparoscópica de España en el 2002.

¿Qué le llevó a dedicarse a la Urología respecto a otra especialidad?

La Urología es un área de la Medicina que ofrece un campo de actuación muy amplio, ya que engloba abordajes médicos a la vez que quirúrgicos, lo que me resultó muy interesante, pues dejaba en mis manos tanto la decisión sobre qué pacientes necesitaban un tratamiento quirúrgico para su enfermedad como

luego el hecho de poder operarlos. El paso del tiempo no ha hecho más que confirmar mi acierto al escoger esta especialidad, pues es puntera a la hora de incorporar nuevos avances.

Vemos que es usted un gran conocedor de la técnica laparoscópica. ¿Podría comentarnos en qué consiste?

La laparoscopia consiste en realizar intervenciones quirúrgicas mediadas por elementos ópticos y pincería manipulados desde el exterior. Esta técnica permite realizar intervenciones quirúrgicas con la misma efectividad que con las técnicas clásicas sin precisar de una herida de abordaje de gran tamaño. Esos instrumentos se introducen a través de pequeñas incisiones y la imagen se proyecta en una pantalla con lo que se trabaja con magnificación de la imagen.

¿Qué ventajas presenta la laparoscopia para el paciente?

Las ventajas más evidentes que presenta son el menor dolor, la recuperación más



quirúrgicas, también en urología

rápida y el menor sangrado. En parte dependen de obviar la herida quirúrgica pero también hay que tener en cuenta las ventajas de la magnificación de la imagen para mejorar la precisión quirúrgica, así como la obtención de menor sangrado por el efecto preventivo que supone la presión del gas de insuflación.

¿Puede utilizarse para cualquier procedimiento quirúrgico? ¿Cómo la utiliza para la práctica habitual en su especialidad?

Casi todos los procedimientos urológicos han sido adaptados a la laparoscopia, aunque no todos los especialistas los realizan por su complejidad. En mi caso, al ir sustituyendo los procedimientos abiertos por sus equivalentes laparoscópicos, cada vez aplico menos la cirugía abierta, por considerarla demasiado agresiva para el paciente.

¿Desde cuándo la utiliza usted y cómo se inició en esta técnica?

Formé parte del grupo que inició la prostatectomía radical laparoscópica en Es-

paña y desde entonces he ido perfeccionando esta técnica a la vez que he incorporado las demás técnicas laparoscópicas urológicas. He tenido protagonismo destacado nuevamente en el desarrollo de la cistectomía radical laparoscópica, de gran complejidad, y que se está estableciendo como técnica.

¿Lleva a cabo alguna actividad formativa o de difusión de esta técnica, junto al trabajo en su consulta?

Participo activamente en los congresos nacionales e internacionales de mi especialidad, lo que me mantiene al día a la vez que comunico mis avances a la comunidad médica. Recientemente, realicé una cistectomía radical laparoscópica transmitida en directo al Curso de Formación Continuada de la Asociación Española de Urología con muy buena acogida.

Y por último, ¿es la laparoscopia una técnica llamada a sustituir otros procedimientos o su uso es limitado?

La laparoscopia ha llegado para quedarse. Muestra de ello es su constante desarrollo, incorporando nuevas técnicas, cada vez más complejas. También la aparición de nuevas variantes, como el acceso por puerto único (single port) o la robótica señalan que el futuro pasa por una cirugía cada vez menos invasiva y más perfecta.

CENTRO MÉDICO TEKNON
CONSULTORIS VILANA
Despacho 166
Tel.: 933 933 166 - Fax: 933 933 066
info@lluiscicchini.com - www.lluiscicchini.com



Acabar con la obesidad

León cuenta con la tecnología más innovadora para operar a los pacientes que sufren de obesidad. Se trata de la Unidad de Cirugía Laparoscópica, que tiene al frente al **Dr. José Luís de la Cruz Vigo**, uno de los más prestigiosos doctores especialistas en este tema. Su equipo lleva realizando este tipo de operaciones desde 1986, primero en cirugía abierta y a partir de 1999 con laparoscopia, lo que supone unas 1.800 intervenciones realizadas hasta el presente, más de 1.300 de ellas aplicando esta moderna técnica.

¿Por qué la obesidad es una enfermedad tan preocupante en la actualidad?

La obesidad es una enfermedad crónica que afecta a la calidad y a la duración de la vida. Hoy en día, se ha convertido en la segunda causa de muerte evitable en Europa y sigue siendo la primera en Estados Unidos.

En España se calcula que el 8,5 % de los fallecimientos anuales está relacionado con la obesidad. Además, hay que tener en cuenta que la obesidad se relaciona directamente con el 20% de los cánceres en la mujer y el 14% en los hombres.

¿A partir de qué nivel de sobrepeso se puede hablar de obesidad?

Una persona con 15 ó 20 kilos de sobrepeso ya padece obesidad. Si sobrepasa

los 40 ó 45 kilos de más, sufre obesidad mórbida.

¿Podría explicarnos qué es la cirugía laparoscópica?

La cirugía laparoscópica es una técnica quirúrgica que se practica a través de pequeñas incisiones, usando la asistencia de una microcámara que permite al equipo médico poder ver el campo quirúrgico dentro del paciente y actuar en el mismo.

¿Qué ventajas aporta la laparoscopia respecto a otro tipo técnicas quirúrgicas?

Al tratarse de una intervención más precisa, el paciente sangra menos, el tiempo de recuperación es menor y las complicaciones se reducen considerablemente. Se trata de una intervención que tiene diez veces menos riesgo que, por ejemplo,

León se ha convertido en el referente nacional en operaciones de obesidad gracias a la unidad que dirige el Dr. José Luís de la Cruz Vigo

la prótesis de cadera. Además, gracias a la operación laparoscópica se eliminan las complicaciones generadas por las heridas que en el caso de las operaciones de obesidad afectaban a un 20% de los casos. De hecho, la mortalidad de esta operación de bypass gástrico realizado mediante laparoscopia es de un 0,1 %.

¿Existen otras técnicas quirúrgicas para operar la obesidad?

En la actualidad existen básicamente cuatro técnicas para operar la obesidad, que tienen en común la reducción del estómago y pueden realizarse mediante cirugía abierta o laparoscopia. De ellas, dos reducen sólo el estómago, y son las denominadas operaciones simples: la gastroplastia vertical y la banda gástrica ajustable. La ventaja de ambas

es su relativa sencillez y los inconvenientes son que la calidad para comer no es buena y que, al menos, uno de cada cuatro casos fracasa a los cinco años. Las dos restantes, denominadas complejas o bypass, además de reducir el estómago, cambian el circuito intestinal, para que, además de comer menos, consigue que lo que se coma, se absorba menos.

Por tanto, ¿la que da mejores resultados es la realizada mediante bypass gástrico?

Hoy en día el 70% de los cirujanos en el mundo escoge el bypass gástrico. Es la operación más conocida, con más pacientes evaluados, mayor número de estudios controlados y el paciente consigue perder peso con pocos efectos secundarios y una buena calidad de vida. Además, si se realiza por laparoscopia,

conlleva menos complicaciones y un menor porcentaje de mortalidad.

¿Cualquier persona que padezca obesidad puede someterse a esta intervención?

En principio sí, pero hay que estudiar caso por caso. Cualquier operación, por pequeña que sea, conlleva algún riesgo, por lo que se realizan a los pacientes todo tipo de pruebas necesarias para garantizar que cumplen los parámetros indicados para someterse a una intervención.

CLÍNICA SAN FRANCISCO
Unidad de Cirugía de Obesidad
Cirugía de la Obesidad por Laparoscopia
c/ Marqueses de San Isidro 11 - LEÓN
Tels.: 987 202 111 / 677 529 729

Cuando todo lo demás no da resultado...



Expertos en Cirugía de la Obesidad
por Laparoscopia

más de 4.000 casos operados

¿Qué es la obesidad?

Un acúmulo excesivo de energía en forma de grasa, que tiene efectos adversos para la salud y la duración de la vida.

¿Cuándo las dietas no dan resultado!

La cirugía laparoscópica es una técnica quirúrgica que se practica a través de pequeñas incisiones, usando la asistencia de una cámara de vídeo que permite al equipo médico ver el campo quirúrgico dentro del paciente y accionar en el mismo. Técnicas "mínimo-invasivas", que evitan los grandes cortes de bisturí requeridos por la cirugía convencional y posibilitan un periodo post-operatorio mucho más rápido y confortable.



Entrevista con el **Dr Albert Abad Esteve** . Dirige la unidad de Oncología Médica de la Clínica CIMA de Barcelona.

“Es muy importante acudir al médico ante la presencia de algún síntoma de alarma”

¿Por qué la elección del cáncer de colon para este artículo?

El cáncer colorrectal es el primero en incidencia y el segundo en mortalidad sumando ambos sexos. Es claro pues que representa un importante problema socio-sanitario y es necesario hablar de él. Tenemos dos tareas muy importantes que hacer; una, en mi opinión responsabilidad del sistema sanitario, es la educación sanitaria y muy importante el diagnóstico precoz.

El cáncer de colon tiene mucho que ver con los hábitos alimentarios y de vida. La dieta, la vida sedentaria, etc., son temas relevantes en este tumor. Muy brevemente: dieta mediterránea y ejerci-

sigue ➡



cirugía De La Cruz Vigo
laparoscópica
de la obesidad

Dr. José Luis de la Cruz Vigo
Especialista en Cirugía General y del
Aparato Digestivo

Con la colaboración de especialistas en:
Endocrinología Médica
Psicología
Neurofisiología
Apnea del sueño
Endoscopia (Balón Intragástrico)

cio físico. Es evidente que el diagnóstico precoz a través de campañas de detección eleva el número de curaciones a casi el 100% ya que el tumor se detecta en fases iniciales.

Así pues el momento del diagnóstico va a influir claramente en las posibilidades de curación.

Naturalmente. Las posibilidades de curación de los pacientes intervenidos de cáncer de colon y recto va a ser mejor dependiendo del estadio (inicial o avanzado) en el que esté en el momento de la intervención. Es por ello que es muy importante acudir al médico ante la presencia de algún síntoma de alarma.

¿Y cuales son estos síntomas?

Un síntoma de capital importancia a la hora de sospechar un cáncer de colon es el cambio en el hábito intestinal de una persona adulta. Se considera la forma de debut más frecuente de los tumores del colon llamado descendente o izquierdo y, por su relevancia, debe ser motivo para iniciar un estudio diagnóstico. Generalmente, dicho cambio en el ritmo intestinal suele ser hacia el estreñimiento, dado el obstáculo para el adecuado tránsito que va a suponer la presencia del tumor.

En los casos de tumores localizados al final del colon, este estreñimiento se puede acompañar de sensación imperiosa de defecar a veces dolorosa y muchas veces improductiva, médicamente llamada tenesmo rectal. Un aumento en el tránsito intestinal, o un cambio en las características de las deposiciones, también podrían ser manifestaciones de esta patología.

Mucho más específicos son los síntomas y signos asociados al sangrado digestivo que ocasiona un tumor colorrectal en aproximadamente un 40 % de los pacientes. La aparición de sangre en la heces o el sangrado por el recto, rectorragia, deben hacernos sospechar que algo ocurre en nuestro recto, principalmente, o sobre el hemicolon izquierdo. Es muy importante señalar que aunque sepamos que tenemos hemorroides las características del sangrado y otros síntomas acom-



pañantes orientarán a su médico para sospechar que algo más ocurre.

Por tanto, la visita al médico es obligada ante la aparición de sangre en la heces o la rectorragia. Las neoplasias situadas sobre la parte derecha del colon llamada ciego o colon ascendente suelen tener un curso clínico más insidioso, y el escaso sangrado se relaciona aquí más con un cuadro clínico de anemia. La anemia sin explicación aparente ha de ser siempre un signo de alarma de un posible tumor en el colon.

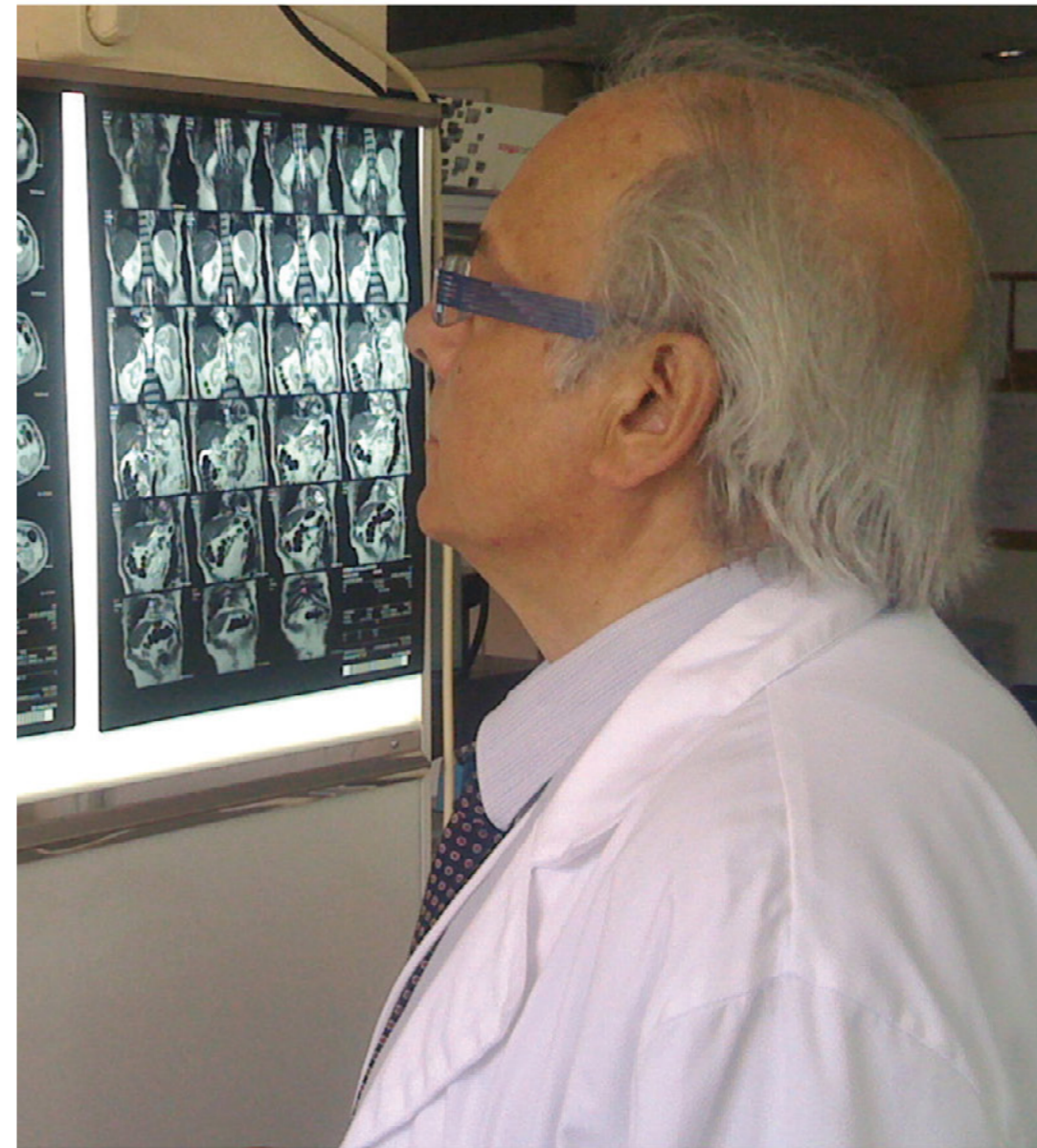
Otros síntomas como el dolor en el abdomen, la pérdida de peso sin motivo y la pérdida de apetito acompañada de alguno de los otros síntomas indicarán en la mayoría de los casos estados más avanzados de la enfermedad generalmente la presencia de metástasis (aparición

de tumores en otros lugares del organismo).

¿Cuál es la esperanza para estos pacientes con enfermedad avanzada o con metástasis?

El panorama actual del tratamiento del cáncer colorrectal avanzado y metastásico podemos decir que es muy alentador habiendo mejorado de manera significativa en los últimos años. Hasta los años setenta la quimioterapia ofrecía pobres resultados y la supervivencia mediana no superaba los 9 meses. Hoy en día estamos hablando de elevados índices de respuesta incluso curaciones en situaciones con enfermedad metastásica limitada al hígado, cuando se optimiza el tratamiento.

Naturalmente esta mejoría en la respuesta al tratamiento conlleva una prolongada supervivencia, sobretodo en aquellos



pacientes que pueden recibir todos los fármacos en sucesivas líneas de tratamiento, en la mayoría de los casos con excelente calidad de vida y una esperanza de curación en aquellos que pueden ser rescatados para cirugía.

También debemos considerar que "mientras hay vida hay esperanza" y con esto me refiero a la incorporación de nuevos medicamentos y conocimientos que pueden ir modificando la esperanza de vida en un mismo paciente a lo largo del tiempo.

¿A qué se debe esta mejoría tan significativa?

Existen 3 elementos determinantes que son la incorporación de nuevos fármacos quimioterápicos con actividad en este tumor, la universalización de la cirugía de las metástasis y la aparición de una nueva familia de medicamentos, los lla-

mados fármacos biológicos o antidiaria, en el caso del cáncer de colon y recto representados por 2 anticuerpos monoclonales y un antiangiogénico. Es evidente que ha sido la combinación de los tres elementos lo que ha llevado a esta mejoría.

La disponibilidad de múltiples medicamentos hace posible tratar a los pacientes con un segundo tratamiento cuando fracasa el primero, cambiar fármacos si provocan toxicidad exagerada, etc. Para hacerlo sencillo y comprensible tenemos medicamentos destructivos (quimioterapia clásica), medicamentos que impiden el desarrollo del tumor (fármacos antidiaria) y con la ayuda de los anteriores tenemos la posibilidad de extirpar las metástasis quirúrgicamente abriendo las puertas a una posible curación de pacientes para los que no era posible.

Ha hablado de optimizar el tratamiento.

¿A qué se refiere?

Los conocimientos cada día más profundos en cuanto a biología molecular nos han permitido averiguar algunas características genéticas de los individuos que hacen que se comporten de manera distinta tanto frente al tumor como frente a los medicamentos. Estas características pueden ser analizadas mediante el establecimiento de perfiles genéticos, el análisis de mutaciones en el tejido tumoral y el análisis de polimorfismos genéticos.

Dentro del campo de la aplicación clínica en cáncer de colon, el ejemplo más notable en este momento es la determinación de una mutación en un gen denominado *kras* que actúa estimulando el crecimiento de las células. La presencia de esta mutación hace inefectivo el tratamiento con antidiarias dirigidas a inhibir el receptor del factor de crecimiento epidérmico.

A efectos prácticos esto significa que podemos seleccionar la utilización de este medicamento únicamente para el 60% de pacientes que no tendrán la mutación y no estaremos utilizando un medicamento inefectivo en 40% de pacientes.

También nosotros mismos hemos demostrado que el análisis de determinadas alteraciones llamadas polimorfismos en algunos genes relacionados con los mecanismos de acción de los medicamentos permite seleccionar un subgrupo de pacientes que con un pequeño cambio en la medicación tendrán una respuesta significativamente muy superior.

Este campo es de gran importancia y va dirigido a la llamada medicina personalizada, o tratamiento hecho a la medida, cuyo objetivo es poder diseñar un tratamiento para cada paciente teniendo en cuenta sus características genéticas. Es la medicina del futuro, no sólo en oncología, sino también en otros campos.

CIMA
Centro Internacional de Medicina Avanzada
Passeig Manuel Girona 33
08034 BARCELONA

El CNIO pone en marcha el programa de investigación

El **Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO)** está considerado como uno de los diez más importantes del mundo en la investigación del cáncer



Con la puesta en marcha el pasado, 17 de junio del Programa de Investigación Clínica, el **Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO)** se convierte en un Centro Integral de investigación del cáncer y culmina su fase de desarrollo, iniciada en el año 2000. Este Programa es consecuencia de un protocolo de colaboración firmado entre el Ministerio de Ciencia e Innovación y el Gobierno de la Comunidad de Madrid y permitirá, en palabras de Mariano Barbacid, "que los pacientes españoles con cáncer se beneficien lo antes posible de los avances logrados en el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad gracias al trabajo realizado en la investigación básica y aplicada".

Gracias a este convenio, el **CNIO** podrá desarrollar ensayos clínicos con fármacos en fase experimental en una superficie de 2800 m² del Hospital de Fuenlabrada y del Centro Integral del Cáncer Clara

Campal, ambos ubicados en Madrid. El programa dispondrá de la tecnología más avanzada para el diagnóstico y seguimiento de los pacientes y se estima que se podrían llegar a incluir en los ensayos clínicos unos 1.500 pacientes al año, siendo los oncólogos del Servicio Madrileño de Salud quienes determinarán, siempre según un protocolo previamente estipulado, qué pacientes podrán acceder a ellos en función de su situación clínica.

"Este Programa de Investigación Clínica", explica Manuel Hidalgo, director del Programa de **Investigación Clínica del CNIO**, "va a permitir traer a nuestro medio, nuevos medicamentos inicialmente encaminados a ayudar a los pacientes que se encuentran en los estadios más avanzados de la enfermedad y, de este modo, desarrollar lo que hoy se entiende como Oncología o Medicina personalizada, es decir, la posibilidad de buscar para cada paciente el tratamiento más adecuado para su tipo de cáncer".

La financiación inicial, hasta que el programa sea capaz de obtener sus propios recursos, se realizará mediante la contribución de los Ministerios de Ciencia e Innovación y de Sanidad y Consumo del Gobierno de España y de la aportación equivalente realizada por la Comunidad Autónoma de Madrid a través de la Consejería de Sanidad y Consumo con la dotación material y clínica necesaria.

Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO)
C/ Melchor Fernández Almagro 3 - 28029 MADRID
Tels: + (34) 917 328 000 + (34) 912 246 900
Fax: + (34) 912 246 980
oficina@cnio.es - www.cnio.es

Decálogo de la Higiene en la Cocina

1. Examinar el aspecto del alimento y su etiqueta al comprar
2. Refrigerar entre 1°C y 4°C para conservar los alimentos
3. Separar los alimentos crudos de los cocinados en la nevera
4. Limpiar, envasar y etiquetar antes de congelar
5. Descongelar siempre en el frigorífico
6. Extremar la higiene en alimentos de riesgo -mayonesa, natillas...-
7. Cocinar a más de 70°C para eliminar bacterias y facilitar la digestión
8. Primero limpiar y luego desinfectar los utensilios y superficies
9. Prestar atención a la higiene personal
10. Reducir, reutilizar y reciclar los residuos

"Unos correctos hábitos de higiene son la base para una cocina segura"

Mejora la salud de tus hijos con la Quiropráctica

¿Se benefician los niños de la quiropráctica?

La vida es un milagro, pero para que este milagro llegue a buen fin, hay que evitar las interferencias. Además, los partos pueden ejercer presiones tremendas en la columna vertebral un niño: heridas por parto con fórceps, cesárea o ventosas. El recién nacido puede además sufrir cólicos, llanto inexplicable, falta de apetito, infecciones del oído u otras indicaciones. La quiropráctica puede ayudar tanto antes como después del parto a solventar estos problemas.

¿Por qué es necesaria la atención quiropráctica para mi hijo si no le duele la espalda?

Los quiroprácticos suelen escuchar preguntas como estas por parte de padres, que son por otro lado conscientes de la importancia del examen de otros órganos y partes del cuerpo, pero descuidan la columna vertebral.

El examen de la columna vertebral de un niño podría ser el más importante de su vida

Desafortunadamente, por falta de información, algunas patologías que puede presentar el niño se consideran dolores de crecimiento, cuando pueden ser causadas por subluxaciones.

La espina dorsal es la línea de vida del cuerpo, ya que por ella pasa un haz de estructuras nerviosas que envían mensajes y energía desde el cerebro al resto del cuerpo. Por eso, un examen quiropráctico es esencial para determinar si existe algún traumatismo espinal asociado con el parto.

Si es necesario se da un ajuste leve y vital, sin usar más presión que la utilizada para

comprobar la madurez de un tomate, se pueden reducir las subluxaciones, que interfieren con los nervios.

Después, los ajustes quiroprácticos regulares ayudan a vigilar el desarrollo de la columna. Muchos expertos creen que los problemas espinales infantiles no corregidos son los causantes de las subluxaciones crónicas que se presentan en adultos.

¿Estará de acuerdo mi pediatra con el cuidado quiropráctico par a mi niño?

Los médicos que se mantienen al día sobre las investigaciones más recientes entienden el valor de este método, natural, sin fármacos, como forma de mejorar la salud.

¿Los ajustes dañarán mi bebé?

Esta es una preocupación común entre los padres. Las técnicas de ajuste se modifican para la talla y el problema espinal de cada persona. Por tanto, los ajustes quiroprácticos para un niño son suaves, cómodos y efectivos.

Investigaciones

Un fascinante estudio llevado a cabo en 1989, que comparaba los pacientes infantiles de 200 pediatras con 200 niños que habían recibido atención quiropráctica, reveló que la salud de los niños con dicha atención era notablemente mejor que la de los niños que habían recibido atención médica tradicional. Se presentaban menos infecciones, alergias, casos de anginas y menos necesidad de tratamientos médicos.



1. La Espinal Dorsal es la Línea de Vida del Cuerpo. - 2. Greg Upperton examinando un recién nacido, Gijón. 3. Mark Barry Plucknett revisando la columna de una joven niña, Bilbao.

¿Aún no la conoces?

La Quiropráctica es la profesión sanitaria que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de las alteraciones del sistema músculo-esquelético, y de los efectos que producen estos desórdenes en la función del sistema nervioso y en la salud en general.

"Los estudios Quiroprácticos comparten muchos elementos básicos con los estudios de medicina corriente, pero se centran exclusivamente en el estudio de la espina dorsal y del sistema nervioso del ser humano, y en como las diferentes estructuras actúan conjuntamente."

La práctica de la Quiropráctica incluye

- 1) Realizar una evaluación quiropráctica de la persona con el objeto de localizar y analizar la subluxación vertebral.
- 2) Proceder al ajuste vertebral necesario para corregirla.

En la actualidad, gracias a los logros y a las investigaciones científicas de la Quiropráctica, goza de un creciente respeto tanto entre la población como entre la comunidad científica y los profesionales de la salud.

Greggory Upperton, Quiropráctico

C/ La Merced 29, 1
GIJÓN - Asturias
Tel.: 984 399 535 - Móvil: 617 980 215

Mark Barry Plucknett, Quiropráctico

C/ Uhagon 8, 1c.
BILBAO (Metro Plaza Indautxu) - Vizcaya
Tel.: 946 40 46 19 - Móvil: 665 38 38 38

Más información sobre la quiropráctica en www.quiropractica-aeq.com

La Clínica López Ibor ha puesto en marcha un servicio de Consulta online

Clínica López Ibor, en contacto permanente con el paciente

Esta Clínica está especializada en el tratamiento de trastornos psiquiátricos y psicológicos, y cuenta con un Centro de ambiente tranquilo y sosegado donde los **Dres. López-Ibor** prestan a sus pacientes una atención personal e individual que necesitan.

Gracias al equipo de profesionales de reconocido prestigio con los que cuenta, este centro médico realiza una clara apuesta por ofrecer a sus pacientes el mejor trato posible encaminado a la resolución de sus problemas. Para ello, dividen las consultas en especialidades.

Su afán es encontrar siempre y en todo momento una mayor eficiencia y eficacia en el tratamiento de las enfermedades psíquicas así como una atención integral de todos y cada uno de los trastornos mentales que puedan sufrir los pacientes, contando para ello con la atención personal de los **Dres. López-Ibor**.

En este sentido, la Clínica ha puesto en marcha la **Consulta online**. Se trata de un servicio que permitirá que los usuarios de la web puedan ver y analizar si su comportamiento o el de un familiar es motivo de un análisis más completo por parte del especialista. También les permitirá disponer de un segundo dictamen en aquellos casos que lo deseen.

Más concretamente, el tratamiento de psiquiatría consta de varias fases.

La primera fase es la de **Evaluación y Diagnóstico**, en la que, trabajando conjuntamente entre los Departamentos de Psiquiatría, Psicología, EEG y otros, se confecciona con el paciente y familiares su historial clínico, pautando las pruebas que se deberán realizar para una posterior evaluación. Una vez realizadas las pruebas, el **Dr. López-Ibor** evalúa personalmente cada caso, programando una segunda consulta donde se evaluará el tratamiento prescrito en la primera y se definirán las pautas para las próximas revisiones.

A continuación, se inicia la fase de **Seguimiento**. Se trata de revisiones periódicas, al principio con una frecuencia corta hasta conseguir estabilizar al paciente, para posteriormente establecer revisiones más dilatadas. Sólo en casos en que es preciso el ingreso de los pacientes, estos recibirán la atención del personal del centro de internamiento, con el apoyo mediante

visitas diarias del equipo del **Dr. López-Ibor**.

El tratamiento se completa con un **Servicio de Atención Continuada**, donde los pacientes, según sus necesidades recibirán orientación a sus inquietudes, manteniendo un contacto con la Clínica (telefónico, fax, e-mail) tanto en días laborales como en festivos (Atención Telefónica). Mediante este servicio, para lo que cuentan con profesionales de experiencia reconocida, buscan que sus pacientes se sientan acompañados en su enfermedad y garantizarles un contacto permanente.



CLÍNICA LÓPEZ IBOR
Cardenal Herrera Oria 395-397 - 28035 MADRID
Tel.: 902 240 215 - Fax: 913 164 646
www.clinicalopezibor.com
info@clinicalopezibor.es



La quiropráctica el ajuste perfecto



¿Conoces la quiropráctica?

La Quiropráctica es la primera profesión sanitaria dedicada a la prevención, mantenimiento y recuperación de la salud a través del cuidado del sistema nervioso. La columna vertebral es la estructura que protege el sistema nervioso. Para un buen funcionamiento del sistema nervioso es imperativo que la columna vertebral esté alineada.

Cuida tu columna, es el árbol de la vida

Cuando las vértebras de la columna pierden su posición óptima e interfieren en la transmisión de los impulsos nerviosos que envía el cerebro al cuerpo, tiene lugar lo que llamamos una subluxación. La presencia de una subluxación en la columna hace que, el órgano, glándula o tejido controlado por ese nervio, comience a funcionar mal ya que no existe una regeneración celular óptima. Como resultado habrá una función muscular anómala, daños en los tejidos blandos y un proceso de degeneración de la columna vertebral.

La solución a una subluxación es el ajuste vertebral específico, ajuste quiropráctico, que se ocupa de restaurar la conexión entre el cerebro y el tejido celular. Mediante diferentes, precisas, sencillas, seguras y eficaces técnicas manuales el doctor en quiropráctica libera la subluxación de las vértebras, facilitando, así, que fluya toda la información del cerebro a todos los órganos del cuerpo a través del sistema nervioso. De esta manera el cuerpo recupera la capacidad natural de reacción ante las enfermedades y poco a

poco se restablece la conexión con nuestro estado de salud.

La quiropráctica va dirigida a todas aquellas familias que quieran tener un cuidado natural de la salud, potenciando la recuperación, en los casos que sean necesarios, y optimizando la salud en todos los casos. Por lo tanto, va dirigida a recién nacidos, adultos y personas de la 3ª edad, independientemente de su condición física o psíquica.

La quiropráctica ha ayudado en casos de lumbalgias, hernias discales, migrañas, vértigos, escoliosis, malestar por embarazo, asma, soriasis, problemas digestivos, cáncer, enuresis, cólicos en bebés, tensión arterial, ansiedad, depresión, stress, hiperactividad, atención deficitaria, entre otros.

Algunos testimonios de sus pacientes:

"Debido a un accidente de coche hace 14 años quedé sordo y tenía muchos vértigos y mareos. Después de 6 ajustes quiroprácticos desaparecieron los vértigos y recuperé el oído." B.V., 63 años.

"Con 29 años, sufría de muchos problemas de espalda. Tenía ciáticas, lumbalgias, cervicalgias y dolores de cabeza, y me habían diagnosticado una protusión discal. La única opción que me daba la medicina era una cirugía. Después de unos cuantos ajustes comencé a hacer una vida normal y no tengo más dolores." H.G.U., 30 años.

"Hace 10 años me diagnosticaron fibromialgia, y tenía dolores múltiples. Comencé el tratamiento quiropráctico y tras un tiempo haciendo ajustes, mi estado de salud general es muy bueno y hasta

dejé de tomar medicamentos. A mi hijo de 17 años le diagnosticaron espina bífida y sacralización, cosas que le impedían hacer una vida normal. Gracias a los ajustes quiroprácticos, pudo retomar los deportes y hacen una vida normal." A. D. F., 46 años.

La quiropráctica es una manera natural de cuidar la salud, con la ayuda de las habilidades innatas de curación del cuerpo

"Desde niña sufro escoliosis y tras mis embarazos y malos hábitos posturales, llegué a no soportar los dolores de espalda. Desde que comencé el tratamiento quiropráctico, sin exagerar, me han devuelto la vida, ya no tomo medicamentos ahora tengo calidad de vida." J. R., 42 años.

¿Cómo sabemos quién necesita quiropráctica?

Todos debemos realizar un chequeo de nuestra columna vertebral para determinar si tenemos "subluxaciones". Así como desde niños llevamos a cabo un chequeo rutinario de los dientes, no deberíamos esperar a tener síntomas o ser adultos para que un especialista revise nuestra columna.

Para ello, estos dos centros especializados en la columna vertebral, y respaldados por la Asociación Española de Quiroprácticos, les ofrecen la posibilidad de hacer una revisión de su columna a precio promocional, del 50% del costo habitual. Plazo de promoción hasta el 30 de septiembre de 2009.

Tratamiento médico alternativo a la cirugía de Columna

Descompresión Axial Vertebral (Centro Dax)

Se acabaron las hernias discales, ciáticas, lumbalgias, cervicalgias y molestos postoperatorios. La terapia de Descompresión Axial Vertebral ahora es posible realizarla en Madrid en el **Centro Dax**; aporta un revolucionario método que permite dar soluciones a estos problemas sin cirugía, de forma no invasiva, indolora y muy eficaz; con excelentes

resultados médicos contrastados evitando tres de cada cuatro cirugías.

Departamento de fisioterapia:

Las patologías traumatológicas, ortopédicas, neurológicas, cardiovasculares..., también podrán ser atendidas en nuestro centro por nuestros expertos fisioterapeutas.



CONTACTE CON NOSOTROS



CENTRO DAX
C/ Lagasca 27 Bajo A/B/C - 28001 MADRID
Tel.: 91 431 24 67 - 609 756 053 - 810 503 841
www.centrodax.com

¿Conoces la Quiropráctica?



Cuida tu columna, es el árbol de la vida.

OFERTA BONO CUPÓN 50% DTO.



SOLANA CHIROPRACTIC

Michelle Nielsen, DC
Adrian Bruce Wenban, DC
Pelayo 11, 4º E, BCN 08001
Tel.: 93 317 00 66
www.solanasalud.com

QUIROPRACTIC VALENCIA

Ata Pouramini, DC
Pizarro 1 2º 8º
VALENCIA
Tel.: 963 942 729
www.quiropacticvalencia.es

Presentando éste cupón hasta el 15 de octubre de 2009 paga el 50% del precio habitual en la primera visita.

Entender nuestras emociones

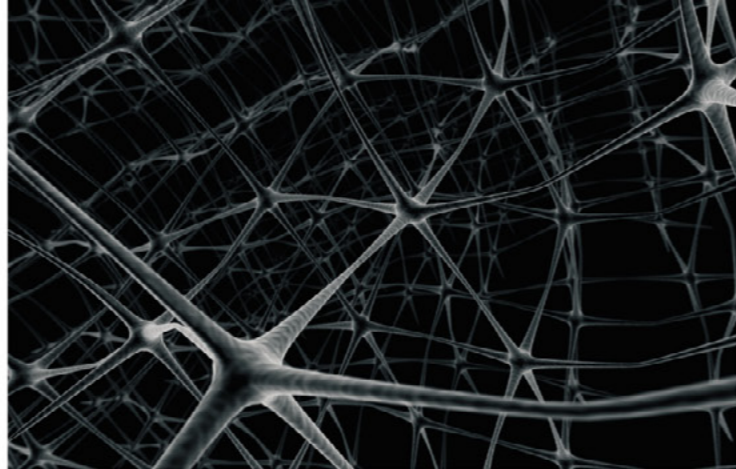


Foto www.sxc.hu

No sé qué me pasa. Esta suele ser la frase que lleva a muchas personas a tomar la decisión de buscar ayuda profesional de carácter psicológico. La mayoría de las veces somos capaces de identificar qué fenómenos o desencadenantes son los causantes de nuestros estados de ánimo. Pero en ocasiones un determinado estado anímico se apodera de nosotros, y no sabemos bien por qué, ni de dónde viene. Llegados a este punto, el problema radica en que, al no identificar la causa clara del por qué nos sentimos de una determinada manera, perdemos el control de lo que

ocurre en nuestro interior. Y al perder el control, aparece el miedo: el causante principal de que no seamos capaces de salir por nosotros mismos de la situación.

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. Pero debajo de esta complejidad subyace un factor común a todas las emociones: cada emoción expresa una cantidad o magnitud en una escala positivo/negativo.

Así, experimentamos emociones positivas y negativas en grados variables y de intensidad diversa. Podemos experimentar

cambios de intensidad emocional bruscos o graduales, bien hacia lo positivo o bien hacia lo negativo.

Por tanto, cada uno de nosotros posee la capacidad de sentir bienestar o malestar, pero los problemas o desajustes psicológicos pueden originarse en la imposibilidad de manejar nuestras emociones, es decir, que nuestras emociones nos manejen a nosotros. De igual modo, podemos aprender a racionalizar lo que nos pasa, verlo desde fuera, y no dejamos dominar por lo que sentimos. Analizarlo con tranquilidad, con ayuda de un terapeuta si es preciso, y aprender algo más de nosotros mismos.



EXPERIENCIA Y ESPECIALIZACIÓN Psicólogos y psiquiatras

ITAE es el primer centro especializado exclusivamente en el tratamiento intensivo e integral de los **trastornos de ansiedad, estrés y depresión** en adultos. Nuestro equipo es multidisciplinar y está integrado por psicólogos y psiquiatras de reconocida experiencia clínica y con formación altamente especializada. Nuestra ventaja diferencial es que **sólo tratamos ansiedad, estrés y depresión**, no tratamos ninguna otra patología, y **sólo tratamos adultos**.

Los trastornos de Ansiedad:

- Crisis de Angustia
- Trastorno de angustia con o sin agorafobia
- Agorafobia sin trastorno de angustia
- Fobia específica
- Fobia social
- Trastorno Obsesivo Compulsivo
- Trastorno por Estrés Postraumático
- Trastorno de Ansiedad Generalizada
- Ansiedad reactiva a circunstancias vitales (estrés laboral, enfermedad médica, pérdida de trabajo, separación, duelo, cambio de domicilio...)

1ª visita gratuita

¡Contacte con nosotros!

93 206 51 51

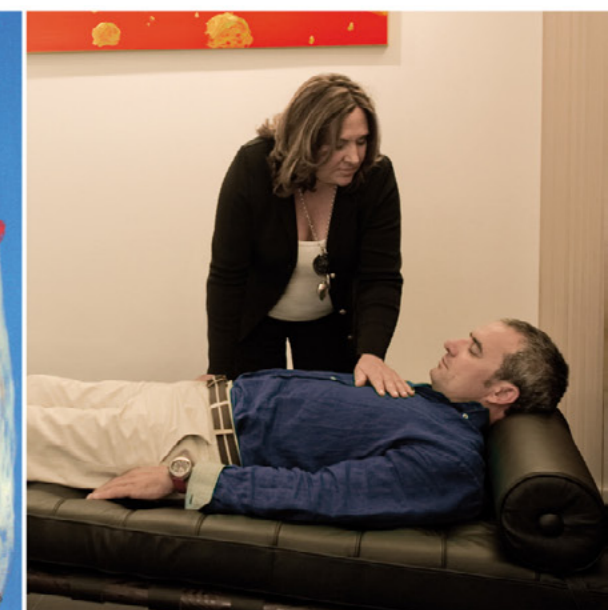
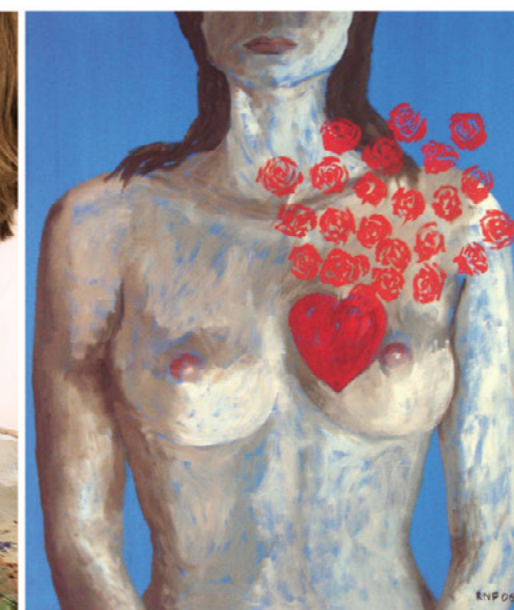
www.centroita.com - info@centroita.com - 652 762 023

Centros en Barcelona, Girona, Lleida y Tarragona



Roser Noguera presenta la Terapia con Arte Energético

Roser Noguera, Licenciada en Bellas Artes y discípula de reconocidos maestros y guías espirituales, presenta esta revolucionaria terapia que consigue que las personas puedan pasar página a los momentos difíciles de la vida.



Desde hace años **Roser Noguera** desarrolla, en su gabinete de Sant Just Desvern (Barcelona), un trabajo minucioso que le permite combinar la terapia directa con la terapia pictórica, siempre a la búsqueda del equilibrio energético. El objetivo de este Tratamiento es mejorar la situación actual de las personas, transformarlas desde su interior que es desde donde deben producirse los cambios para que sean evidentes también en el exterior.

Con sus obras, a las que define "como una especie de guía espiritual" enseña a las personas a identificar qué las hace sufrir.

¿En qué consiste la terapia?

El proceso terapéutico con arte energético

de **Roser Noguera** consta de dos fases: La primera comienza con una entrevista en profundidad, seguida de una relajación conjunta terapeuta-paciente que finaliza con la terapia energética personalizada propiamente dicha.

En la segunda fase, ya en su taller de pintura, **Roser Noguera** plasmará en una obra personalizada todo lo que ha descubierto para recuperar el equilibrio energético.

Los resultados

La terapia tiene un efecto inmediato que el paciente notará después de la primera fase. El cuadro, a su vez, asegura que el resultado del tratamiento sea duradero, expresando en el lienzo los elementos que provocan el equilibrio energético. La terapia de equilibrio energético con-

seguirá encauzar la vida y potenciar todas las posibilidades tanto personales como profesionales.

El lienzo resultante conseguirá que el cliente se vea reflejado como en un espejo interior y que a su vez le descubrirá cosas de sí mismo convirtiéndole en una persona nueva, más fuerte, con una visión positiva y lista para afrontar cualquier desafío.

Cómo solicitar la terapia

Para mayor información o concertar una entrevista, póngase en contacto a través de:
Tel.: / Fax: 933 713 544
www.rosernoguera.com - info@rosernoguera.com
Carrer Bonavista 38, baixos
08960 Sant Just Desvern - Barcelona

Prevenir el estrés durante y después de las vacaciones

Las vacaciones son fundamentales para recuperarnos del trasiego anual, son una forma de tomarse un respiro, de disfrutar y de desconectar de las obligaciones laborales. Sin embargo, para algunas personas, las vacaciones suponen “el despertador de todos los conflictos” personales e interpersonales convirtiéndose en una fuente de ansiedad y estrés.



El estrés es una respuesta de nuestro organismo que aparece ante la percepción de que las demandas del medio sobrepasan nuestra capacidad para afrontarlas. Cualquier cambio en nuestra vida, nos puede generar estrés. En función de cómo valoremos las consecuencias de dicha situación o cambio, ese estrés puede ser positivo (eutrés) o negativo (distrés).

El estrés es una respuesta automática e involuntaria que implica un importante aumento de los niveles de activación fisiológica y psicológica pudiendo desencadenar paralelamente una reacción de ansiedad.

Si las respuestas de estrés negativo se repiten con excesiva frecuencia, intensidad o duración, pueden producir un desgaste importante y facilitar el agotamiento de los recursos personales (físicos y psi-

cológicos), desencadenando en problemáticas:

- **Físicas:** Úlceras, mareos, dolores de cabeza, tensión muscular, cansancio, dolores abdominales, problemas dermatológicos, problemas sexuales, problemas endocrinos, etc.
- **Psicológicas:** Problemas de relación familiar y social, insomnio, irritabilidad, dificultad en la concentración, atención y memoria, cambio del estado de ánimo, sensación de insatisfacción, abuso de alcohol, tabaco...

Factores que pueden favorecer el estrés vacacional

Existen factores muy diversos que pueden provocar que el periodo vacacional se viva con estrés y emociones negativas como ansiedad, frustración, culpabilidad..

- El pasar más tiempo con la pareja, la

familia o los hijos puede implicar que no tengamos apenas espacio personal de reflexión y de relax o bien que nos sintamos incómodos ante una situación poco “cultivada”.

- Nos podemos sentir ansiosos ante la necesidad de distanciarnos del trabajo,

“Las vacaciones son como el las vives con contradicciones y (Anónimo)”

porque ello nos genera inseguridad o bien podemos tener la dificultad de “desconectar”.

- El marcarse expectativas poco realistas para las vacaciones puede provocar sentimientos de frustración o culpabilidad después. Por ello es importante entender las



vacaciones como el periodo que todos anhelamos para descansar, para poder descubrir nuevas experiencias o perspectivas, para poder gozar de la sensación de relajación, de placer y como no, para disfrutar al máximo de los nuestros más allá de los conflictos.

amor; las esperas con ansia, las recuerdas con melancolía”

Algunos consejos para prevenir el estrés durante y tras las vacaciones:

- Plantearse expectativas realistas sin olvidar que la función principal es descansar y disfrutar.
- Escoger destinos que sean coherentes con nuestras expectativas.
- Planificar las vacaciones con antelación

disfrutando plenamente de la elección del lugar de destino para poder aprovechar al máximo nuestro tiempo de ocio.

- Fomentar espacios personales que favorezcan la relajación (leer, contemplar, reflexionar, prácticas algún hobby).
- Descansar y desconectar del trabajo, tratando de generar actividades creativas que absorban nuestra atención.
- Ser tolerante con las opiniones y los deseos de los demás, tratando de llegar a acuerdos que concilien las expectativas de los miembros de la familia.
- Dejar algunos días sin programar dando pie a la improvisación.
- Incrementar el tiempo para jugar con nuestros hijos, tratando de implicarse en la creatividad de los juegos.
- Fomentar la relación con nuestra pareja

Una buena gestión de las emociones y del “contexto” te ayudará siempre, incluso por vacaciones.

ANSIEDAD POST - VACACIONAL

Conflictos de pareja, sensación de agotamiento, ansiedad, frustración por no haber cubierto expectativas, sensación de hastío hacia el trabajo, depresión, malestar físico...

FACTORES ESTRESANTES

Alteración hábitos y rutinas.
Pérdida espacio para uno mismo.
Pasar más tiempo con la pareja, familia, hijos.
Dificultad para “desconectar del trabajo”
Sentirse “prescindible” en el puesto de trabajo.
Improvisación y percepción de falta de control.
Inseguridad en viajes.
Expectativas poco realistas de las vacaciones.
Mala planificación del tiempo.

ANSIEDAD VACACIONAL

CONSECUENCIAS

Ansiedad, estrés, insomnio, bajo estado de ánimo, inseguridad, irritabilidad, discusiones, hiperactividad turística, evitar situaciones.

(generar contextos favorables, que estimulen el bienestar y la comunicación)

- Mantener una actitud flexible ante los posibles imprevistos que se producen a lo largo de los días de descanso. Pueden ser oportunidades para descubrir nuevas experiencias.

Si finalmente, tenemos dificultades para afrontar y solucionar estas situaciones, puede que exista una dificultad adicional para gestionarlas y actuar en la línea adaptativa, no dudemos en **pedir ayuda** a un profesional especializado, que nos mostrará y formará en las estrategias más adecuadas para resolverlas.

Equipo de psicología CENTRO ITAE
Centro especializado en ansiedad y estrés
Tel.: 902 100 006
www.centreitae.com - info@centreitae.com

Entrevista al **Dr. Pericot Ayats**,
Cirujano Oral y Maxilofacial

Avances en Cirugía Oral y Maxilofacial



Dr. Pericot, ¿cómo definiría el ámbito de su especialidad?

La especialidad de Cirugía Oral y Maxilofacial viene determinada por el marco de la zona del cuerpo en la que trabajamos, que incluye básicamente la cavidad bucal, los maxilares, y la región anatómica y funcional de la cara y el cuello.

¿Se puede considerar un campo de actuación reducido, aquel en el que trabaja el cirujano maxilofacial?

No. Al contrario, las zonas anatómicas mencionadas son complejas y con múltiples funciones, lo que obliga a que la formación básica del cirujano maxilofacial también sea compleja, a la vez que se interrelaciona con otros especialistas médicos, o con odontólogos.

¿Cómo se forma un cirujano oral y maxilofacial?

El cirujano oral y maxilofacial debe cursar los estudios de Medicina, y una vez terminada la licenciatura, debe optar a una plaza del sistema MIR (Médico Interno y Residente) que lo acredite como especialista. Es en este tiempo de formación MIR, a lo largo de cinco años, cuando adquiere los conocimientos quirúrgicos generales y más especializados, tanto por lo que se refiere a la cavidad bucal como a la cara y el cuello.

El componente estético, ¿qué papel juega en su especialidad?

La estética va unida en gran medida a nuestra especialidad. Todo lo que afecte a la sonrisa (labios y dientes) y al contorno de la cara y el cuello, afecta directamente a la estética del paciente. Por ejemplo, la cirugía ortognática u ortopédica de los



maxilares, es una auténtica cirugía estética del esqueleto facial.

Dentro de este amplio campo de su especialidad, ¿en que tipos de cirugía trabaja preferentemente Dr. Pericot?

Actualmente mi trabajo se circunscribe mayormente a cinco áreas quirúrgicas de la especialidad: la cirugía de implantes dentarios en los maxilares, la cirugía ortognática (en colaboración con el ortodontista), la cirugía estética facial, la

cirugía de los tumores de parótida y glándulas salivares y la cirugía oncológica de la cavidad bucal y de la cara, trabajando en equipo con los Drs. Marí y Arranz, en el Institut Clínica Corachan de Barcelona.

INSTITUT CLINICA CORACHAN
C/ Buigas, 19 08017 BCN
Tel.: 932 545 800 - web@corachan.com

El acto respiratorio incide directamente en muchas actividades cotidianas e influye en nuestra imagen y personalidad. Facilitarlo es acceder a una calidad de vida mayor.

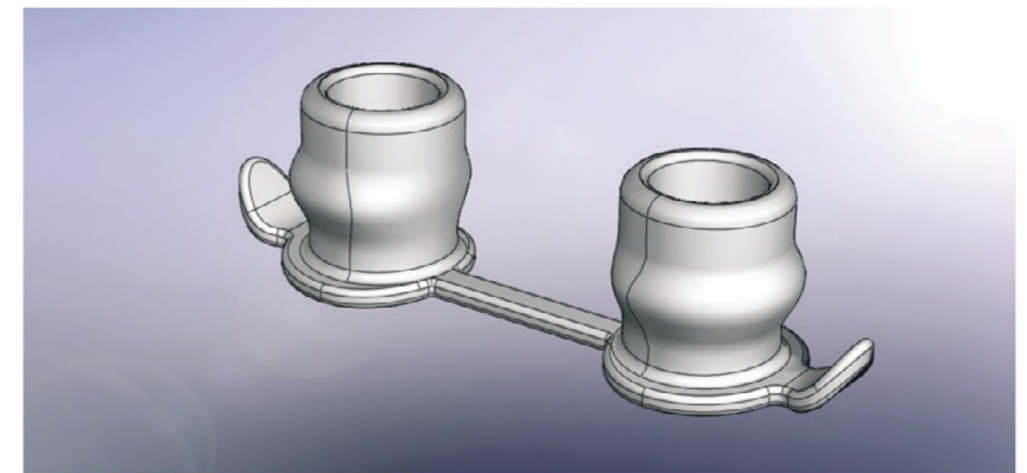
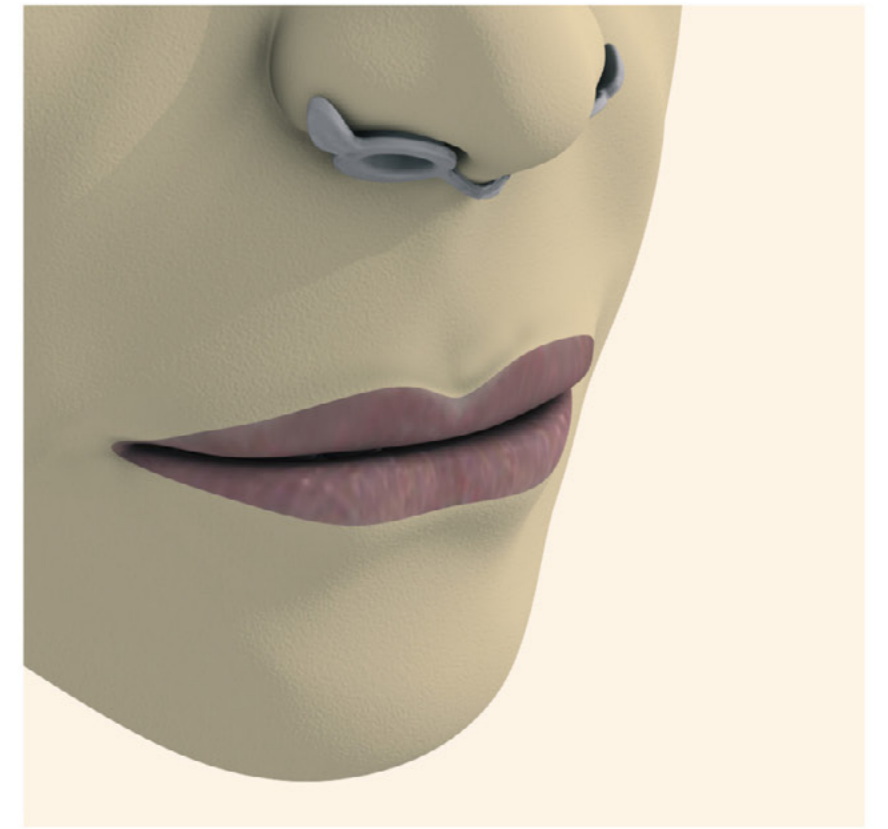
Respirar bien

La respiración es la función más importante del organismo humano pues sin ella morimos. Pero aún más importante es que ésta función pueda hacerse correctamente.

Según los últimos estudios realizados, el 55% de la población infantil catalana que necesita un tratamiento de ortodoncia presenta colapso de la nariz al hacer una inspiración forzada y rápida con la boca cerrada. Ello obliga al sujeto a respirar por la boca, instaurándose un hábito de respiración bucal que dificulta una correcta oxigenación pulmonar. Estos sujetos –niños o adultos– tienen un sueño ligero con microdespertares y se despiertan con una sensación de cansancio que arrastran durante el día, disminuyendo su rendimiento escolar o laboral.

Los cambios estéticos que se producen –labios separados, ojeras y cara alargada con una mayor flacidez de los músculos faciales– hacen que su apariencia empeore. La malposición dentaria que se origina en éstos casos hace que los incisivos superiores se proyecten hacia el frente y el mentón se sitúe hacia atrás.

La solución para el colapso nasal son los “estimuladores nasales”, unos tubos con un diseño especial que mejoran no solamente las narices estrechas y el colapso nasal, sino también el ronquido nocturno



de muchos sujetos, tanto hombres como mujeres. El ronquido es una acción sonora que se produce cuando el aire inspirado circula con dificultad por las vías aéreas altas, muchas veces relacionado con el colapso inspiratorio de la nariz. Un 40% de la población española presenta este problema tan incómodo de soportar, especialmente para el/la compañero/a nocturno de quien lo sufre.

Respirar correctamente es vital para el individuo y es necesario para el adecuado

desarrollo del organismo. También es importante para el deportista que necesita de un máximo rendimiento deportivo; para él, incrementar el volumen inspiratorio es aportar más oxígeno a su torrente circulatorio y –por lo tanto– más energía.

Prof. Jose Durán von Arx
CATEDRÁTICO DE ORTODONCIA DE LA
UNIVERSIDAD DE BARCELONA
C/ Maó 19 - Tel.: 93 417 47 77
Barcelona

La salud empieza en el paladar



Foto www.sxc.hu

Somos lo que comemos. Esto que parece una verdad evidente, al parecer, no está todavía demasiado claro para la mayoría de la población. Se nos llena la boca de propósitos de dietas sanas, de controlar lo que comemos, de equilibrar nuestras comidas, de realizar aportes de todo tipo de alimentos, pero en realidad, pocas personas son las que son capaces de llevar a cabo estas normas.

Sin embargo, es posible cambiar. Es posible acceder a productos y alimentos sanos y sabrosos, que nos proporcionan una experiencia satisfactoria para el paladar y que al mismo tiempo nos garantizan que han sido elaborados bajo una gran exigencia de calidad. Al mismo tiempo, ha crecido la demanda de productos ecológicos, que han sido elaborados y seleccionados siguiendo procesos estrictamente naturales, intentando conservar un sabor auténtico y respetando sus tiempos de crecimiento.

Y es que somos lo que comemos, pero debemos demostrarlo.

Yelli Frut, sabor y salud

Desde 2001 **GARIN COBIAN SA** fabrica gelatinas con la marca **YELLI FRUT**. La empresa ha incorporado zumo de frutas en sus gelatinas y utilizado la gelatina de más alta calidad, demostrando una firme apuesta por la excelencia.



La idea surgió al amparo de una nueva tendencia basada en desarrollar alimentos funcionales que ayudasen al consumidor, no solo a cubrir las necesidades básicas o de impulso, sino para aportar un valor saludable que pueda ser constatado científicamente y que esa funcionalidad tuviese demanda.

Aprovechando la línea de envasado de yogures y lácteos de la que ya disponía desde el año 1998, la familia Garín implementó las mejoras necesarias para fabricar este producto no lácteo.

La gelatina **YELLI FRUT** es proteína pura, sin grasas y en las variedades sin azúcar sin carbohidratos añadidos. Por lo tanto es un postre que por su propia naturaleza aporta muy pocas calorías (las gelatinas **YELLI FRUT** sin azúcar tienen tan solo 15 Kcal/ vaso).

La gelatina es colágeno hidratado, que, entre otras propiedades, refuerza las articulaciones de nuestros huesos al ser consumido habitualmente. Esta cualidad tan especial la convierte en habitual entre deportistas de alto nivel que sufren gran desgaste de sus articulaciones para prevenir en el futuro enfermedades degenerativas como artrosis, artritis, osteoporosis, etc.

También es muy recomendable su consumo por parte de personas mayores que sufren riesgo de padecer estas dolencias o que ya las están padeciendo. Estudios científicos demuestran que reduce el dolor y los efectos adversos de estas enfermedades y tiene un efecto preventivo contra el desgaste de los cartílagos del aparato locomotor. En las residencias de personas mayores se utiliza muy habitualmente porque también se utiliza en procesos de hidratación y cuando existen problemas de deglución. El producto, envasado y fechado en raciones individuales, facilita la gestión de la Trazabilidad y ARCP.

Composición

Estos beneficios vienen dados por la alta concentración de tres aminoácidos en la composición de la gelatina, estos son la glicina, la prolina y la lisina.

La glicina está en forma muy concentrada con 20 g por 100 g de gelatina, seguido por la prolina con 11,7 g. Estos aminoácidos son componentes del tejido conjuntivo, al que proporcionan firmeza y elasticidad.

La lisina tiene un papel importante en la conservación y creación de nuevos tejidos y para el crecimiento de células y huesos.

Por todo esto **YELLI FRUT** es un postre con una funcionalidad beneficiosa para

la salud de todos, que aporta muy pocas calorías al contener pocos carbohidratos y nada de grasa, llegando a tener tan sólo 15 Kcal en las referencias sin azúcar. **YELLI FRUT** además está libre de gluten.

Presentación

Se presenta en envase de pack de 4 vasos de 100 gr cada uno en sabores con y sin azúcar. También en envase plástico de 1 kilo, de fácil desmoldado y en tubitos flexibles para tomar congelado/refrigerado.

Recientemente **YELLI FRUT** ha lanzado una nueva referencia con nata sabor fresa.

YELLI FRUT es una marca registrada de **GARIN COBIAN SA**



Finca Cantarranas
Ctra. N-430 - 13195 VALVERDE - CiudadReal
Tel.: 926 690 557 - Fax: 926 219 844
info@fincacantarranas.com
www.fincacantarranas.com



AGRICULTURA ECOLÓGICA

... del árbol a la mesa en 24 horas



Tienda on-line sin gastos de envío

www.frutasbiomova.es

FRUTAS BIOMOVAS.L. - VALDELACALZADA - (BADAJOZ)

Productos Naturales Amandin, porque sabemos qué es lo mejor

La creciente presencia de personas intolerantes o alérgicas a determinados alimentos, como pudieran ser por ejemplo los intolerantes a la lactosa, ha determinado que los integrantes de la industria alimentaria dirijan sus esfuerzos para satisfacer a este tipo de clientes ofreciéndoles unos productos que conjuguen sabor y salud.



Por que tú sabes que es lo mejor...

...y lo mejor es cuidar cada día tu salud y la de tu entorno.

Horchata de Chufa Amandin, elaborada con ingredientes procedentes de la agricultura ecológica.



En este aspecto, queremos destacar las bebidas dietéticas funcionales con efecto prebiótico **Amandin**. Se trata de bebidas preparadas por la empresa Costa Concentrados Levantinos, que tienen como principal factor característico la presencia del Beneo.

Este es un ingrediente de origen vegetal, presente de forma natural en una gran cantidad de vegetales y frutas, siendo su consumo muy beneficioso para nuestro cuerpo. Su nombre científico es inulina, y sus efectos son muy parecidos a las fibras habituales, como por ejemplo que no se digiera en el estómago y tenga un mínimo aporte calórico, lo que hace que mantengamos la línea y al mismo tiempo, tenga efectos beneficiosos para la salud.

El Beneo es sin duda el prebiótico más estudiado y efectivo que conocemos en la actualidad. Gracias a la acción positiva de este elemento, reforzamos el delicado equilibrio de nuestra flora intestinal, aumentando sus defensas y protegiéndonos de infecciones y bacterias, debido al llamado efecto prebiótico.

Así, entre la oferta de productos naturales de **Amandin**, encontramos tanto bebidas en envase brik como en formato Instant de Soja, Avena, Arroz, así como la Horchata de chufa ecológica **Amandin**, la primera y única ecológica en brik del mercado. Se trata de una bebida elaborada con ingredientes procedentes de la agricultura ecológica 100%. Sin gluten y sin lactosa. Es la bebida refrescante por excelencia de la dieta mediterránea. Energética y nutritiva, con propiedades cardiovasculares similares al aceite de oliva, contribuye a disminuir el colesterol y los triglicéridos.

Todo un surtido de productos que nos ayudan a cuidarnos por dentro y que se note por fuera.



Más información en: www.amandin.com



Foto www.sxc.hu

Lo verde está de moda

Una de las grandes preocupaciones de nuestro tiempo, por la que parece que incluso los gobiernos y grandes corporaciones empiezan a interesarse de verdad, tiene como centro la conservación del medio ambiente. Esta nueva forma de entender el mundo, a partir de 'lo verde', se ha convertido no sólo en un motor de la acción de las más diversas entidades, sino también en la de muchas personas que quieren aportar su granito de arena en tan loable trabajo.

Por eso, a la hora de elegir en la cesta de la compra, muchas personas han decidido apostar por aquellos productos que les

dan la confianza necesaria en cuanto a su preparación, su producción y, sobre todo, en cuanto a beneficios que puedan aportar para su salud.

Se trata de una moda a la que se han apuntado muchas marcas, tratando de aportar un 'valor' a sus productos tradicionales, dándoles una nueva posibilidad a los consumidores de acceder a una serie de artículos, alimentos, bebidas, que les aporten sabor, bienestar, y sobre todo, que al mismo tiempo estén en consonancia con el nuevo rumbo de una sociedad cada vez más interesada en conservar el medio ambiente y favorecer un ritmo de vida más sostenible.



Productos Deshidratados

Aplicando "el Secado" como el método de conservación más antiguo que conocemos, las técnicas más actuales de producción y el fruto de la experiencia y del trabajo durante más de 60 años en el sector de la alimentación, nace **UNIÓN Rexi**.



Sectores en los que trabajamos

- Industrial
- Convencional (Tradicional)
- Ecológica
- Gourmet
- Dietética
- Artesanal

I+D

Estudiamos de manera real y directa las evoluciones del mercado en cada momento, lo cual nos permite tener un análisis constante y un tiempo de respuesta óptimo para poder adaptarnos a las exigencias y condiciones del mismo.

Presentaciones

Las diferentes presentaciones pueden contener tanto el producto Entero, Troceado, con y sin Hueso, con y sin Piel, Anillos, Cubos, en Polvo, hasta las mezclas entre ellos y con otros productos, Natural, Tostado, Confitado, etc.

Gama de productos

- Productos Ecológicos y Naturales
- Frutas y Vegetales Secos y Deshidratados
- Frutos Secos (Grano y en Cáscara)
- Frutos Secos Cubiertos de Chocolate
- Frutas Confitadas (Deshidratado Osmótico)
- Mezclas y Preparados Especiales
- Especialidades artesanales (Pan de higo, Pan de frutas secas)

Formatos

Trabajamos con diferentes formatos y envasados:

- Fracciones en bolsas de polipropileno
- Bandejas
- Estuches
- Bolsas gourmet
- Cestas...

Todos ellos dirigidos fundamentalmente al gran consumo y venta directa, hasta cantidades superiores para el consumo a granel; bolsas, cajas y tarros de cristal.

Además de que todos los productos, los formatos y las presentaciones se pueden combinar entre sí y aplicarse a cualquier producto y sector.

Asimismo también llevamos la fabricación de marca blanca para las empresas que lo necesitan.

Somos una empresa completamente flexible y cuyo objetivo principal es brindar a todos nuestros clientes un producto adaptado completamente a sus necesidades; **Donde, Cuando y Como lo necesite.**

Unión Rexi, S.L.U. - Avenida Ponent, 20 - Apartado 109 - 46240 Carlet (Valencia) Tel. y Fax: +34 96 253 80 22 - comercial@unionrexi.com

Del campo a casa

Sin intermediarios, de la huerta a nuestra casa. Cada vez más gente prefiere confiar directamente en los agricultores que se esfuerzan por mantener un proceso de producción natural, para tener sus productos en casa, sin que pasen por

otras manos. El mismo agricultor que ha puesto todo su mimo y conocimiento en el campo, nos hace llegar sus productos, frescos, sin nada que añadir.

Una forma de disfrutar de primera mano del sabor natural del campo.



Foto www.sxc.hu

La opción más inteligente para la gente sana

Si realmente deseas una dieta sana para tu familia, nosotros cultivamos el huerto y te traemos a casa semanalmente las frutas y las hortalizas frescas, libres de químicos, plaguicidas y hormonas, con toda la fuerza de su sabor.

A partir de 120 €, 4 cajas (1 por semana)

A partir de 1.330 €, 52 cajas (año)
(transporte incluido)



Pide información: 973 791391 - www.recapte.com



Prevención médica y hábitos saludables: pilares de la salud infantil

Parece claro que cada individuo es responsable de su salud. Pero cuando se trata del bienestar de los más pequeños, la responsabilidad es nuestra. Los niños pueden sentirse mal, padecer enfermedades, pero no tienen las herramientas necesarias para entender qué es lo que les pasa, ni para hacerse entender.

Entre los padres y los pediatras tienen que saber identificar qué es lo que tienen los más pequeños de la casa. Por eso, cuando hablamos de salud infantil, la palabra prevención es clave.

Las visitas para exámenes generales son muy importantes porque permiten al médico o pediatra analizar el crecimiento y el desarrollo de sus hijos, realizar exámenes o programar vacunas. Para ayudar a su médico a tener una visión completa del estado de salud de sus hijos, es aconsejable además llevar un registro de salud.



Foto www.sxc.hu

OIL FISH

>90% Omega 3

OMEGA 3 ÁLTAMENTE CONCENTRADO

60 Perlas de 500 mg.

Perlas de aceite de pescado altamente concentrado, con más de un 90% de ácidos grasos Omega-3 (aproximadamente 60% epa, 20% dha y un 10% de otros Omega-3).

La galénica en la fabricación de estas perlas hace que no se disuelvan en el estómago, sino en el intestino. Esto significa una altísima cuota de absorción de principios activos evitando además los malos sabores a pescado.

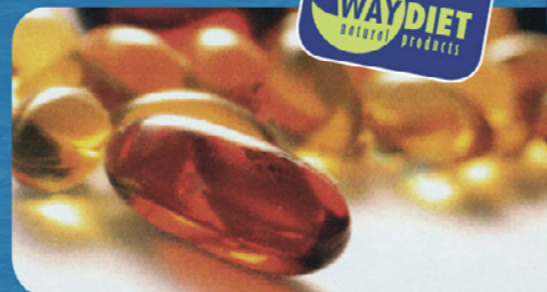


OIL FISH

Su Omega-3 de confianza

- Estricto control de contaminación de cada lote.
- Alta concentración y pureza.
- Elaborado sin disolventes orgánicos a temperaturas bajas (menos de 70° C).
- Sin sabor ni olor a pescado.
- Fabricado en un laboratorio alemán bajo estricto control de calidad (GMP, ISO 9001, ISO 1400, EMAS, Halal).

Dos perlas de **OIL FISH** al día aportan la misma cantidad en Omega-3 que seis u ocho perlas (del mismo tamaño) de un aceite de pescado normal.



LABORATORIOS J.M.NATXXI S.L.

c/ Emperador, 5
39770 Laredo (Cantabria) - SPAIN
Teléfono: 942 61 27 49
info@waydiet.com



Tutete.com
Los originales

El Chupete Personalizado

Entra en nuestra web www.tutete.com allí encontrarás tus chupetes personalizados y muchos más productos para ti y tu bebé.

¡Verás que es facilísimo!



www.tutete.com | Tel. +34 968 22 22 06 | Mail. tutete@tutete.com



Dr. Joan Pinyot
 Médico especialista en Cirugía Pediátrica
 Cranial Technologies Inc. (Barcelona, Bilbao, Madrid)

Ortopedia Craneofacial Dinámica, un nuevo tratamiento pediátrico



Plagiocefalia antes del tratamiento

Plagiocefalia. Aspecto final

Braquicefalia antes del tratamiento

Braquicefalia. Aspecto final



Plagiocefalia posicional (60% de nuestros casos)

Braquicefalia posicional (39%)

Escafocefalia posicional (menos de 1%)

Tipos de deformaciones craneales

Aparecida el 1988, la ortopedia craneofacial dinámica (DOC band™) ha representado un gran avance en el tratamiento de las deformidades craneofaciales del lactante. Las deformidades craneofaciales son desviaciones de la normalidad producidas por un efecto mecánico sobre los huesos de la bóveda, la base craneal y la cara del feto y del lactante en crecimiento. Afectan al 19% de los bebés de 4 meses. Las formas básicas son tres (figura 1). La plagiocefalia, en la que el cráneo se aplana de atrás por un lado. La braquicefalia, en la que la cabeza se acorta y ensancha. Y la escafocefalia, en la que la cabeza es más larga y estrecha de lo normal.

Su prevención se basa en la técnica reposicionadora en la que debemos cambiar la posición de la cabeza de los recién nacidos en la cuna después de cada toma, hacia un lado y luego hacia el otro, favorecer la posición boca abajo cuando están despiertos y tratar con fisioterapia del cuello los casos con tortícolis. De hacerlo así, muchos de estos lactantes no desarrollarán ninguna deformidad o la mejorarán si se actúa precozmente. Cuando esto no ocurre, se aconseja su tratamiento con ortesis craneal a partir de los 3 meses de edad.

Hay dos tipos de ortesis craneales: las

dinámicas y las pasivas. Se distinguen físicamente unas de otras por ser ampliamente abiertas por arriba y elásticas las dinámicas y por ser rígidas y totalmente cerradas con un pequeño agujero superior las pasivas. En nuestro país las bandas dinámicas se fabrican y manejan por parte de ingenieros biomédicos y médicos pediátricos y las bandas pasivas se fabrican y manejan por parte de establecimientos ortopédicos al uso. Las pasivas no requieren habitualmente ajustes. Las dinámicas deben ser retocadas cada semana o cada quince días, requieren personal muy cualificado y ésta es una de las bases de su éxito. Si las bandas pasivas no dan buen resultado en casos mayores de un año, las dinámicas son efectivas hasta los 2 años de edad.

Las dinámicas se llevan durante menos tiempo (unos 3 meses frente a los 9 o 10 de las pasivas), se usan menos número (una de promedio frente a las 2 o 3 por proceso en las pasivas) y dan mejores parámetros anatómicos finales. Las dinámicas son las únicas que tienen el respaldo de amplios estudios científicos publicados en la literatura científica internacional y su mejor aval son los resultados. Estos aparecen ya a los pocos días de su tratamiento y son permanentes.

Para más información
info@plagiocefalia.com
www.plagiocefalia.com

¡LLEGA LA REVOLUCIÓN EN LA “VUELTA AL COLE”!

La mochila con asa báscula de *Giochi Preziosi*, la *solución acústica y luminosa* definitiva a la sobrecarga de libros escolares.



- En España, a los 15 años, más del 50% de los niños y casi el 70% de las niñas, ya han sufrido alguna vez dolor de espalda debido a la sobrecarga de sus mochilas escolares.
- Una tercera parte de los escolares transporta diariamente un 30% de su peso en material escolar.
- El asa báscula avisa cuando la carga de libros sobrepasa el peso recomendado por estudios médicos e incluye una tabla de carga recomendada a partir del peso del niño.

¡Disponible en 4 modelos! ¡ÚNICO EN EUROPA!

- Luz Verde** (sonido 1) 0 – 2 kg. El peso es aceptable.
- Luz Amarilla** (sonido 2) 2,1 - 4 kg. ¡Atención! El peso puede ser superior al recomendado. Verificar en la tabla de pesos.
- Luz Roja** (sonido 3) 4,1 kg en adelante. ¡PELIGRO! El peso es muy superior al recomendado.



El niño, como uno más

Los productos destinados al consumo de los más pequeños no deben estar reñidos con la calidad. No por estar destinados al uso y manejo de nuestros hijos, que quizás los traten con un cuidado un tanto distinto al nuestro, deben presentar fallos en su calidad, o resistencia, o bien en último término resultar perjudiciales para su salud.

Debido a esto, hay muchos profesionales que han especializado partes de su producción pensando especialmente en los más pequeños, tratando de adecuar sus estándares de calidad a un público distinto, exigente, y que merece acceder a unos artículos que no sean simplemente de 'usar y tirar'.

Mucho más en artículos y productos que pueden incidir de forma directa en la

propia salud de los más pequeños, como pueden ser los aparatos de visión, gafas de sol, lentes, etc. No vale cualquier artículo para ellos, ya que a las consabidas pruebas de calidad, hay que adjuntarle el diseño adecuado para que ellos se sientan a gusto.

No consiste en colocarle adminículos que podrían valer para una persona adulta, sino encontrar aquello que, siendo infantil, y dirigido hacia ellos, tenga que ver con su forma de expresarse, de manejarse y de ser. No se trata de salir del paso, sino de encontrar aquello con lo que nuestro hijo se encuentre cómodo, sin asimilarlo 'infantil' a lo 'poco costoso' o de 'baja calidad'.

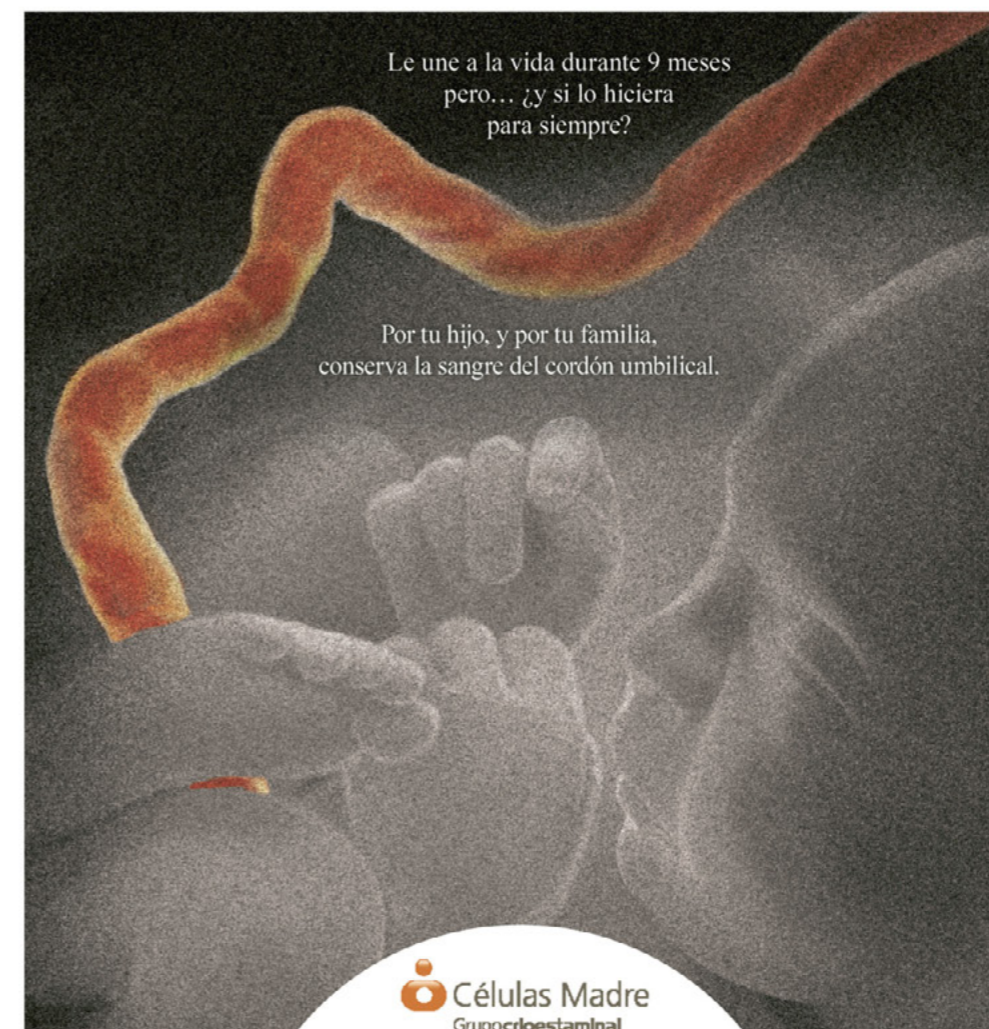
El niño, tratado como tal, pero cuidado con las mismas consideraciones con las que nos queremos a nosotros mismos.



Foto www.sxc.hu

Células Madre del cordón umbilical

Hasta hace relativamente muy poco, los cordones umbilicales de los recién nacidos se desechaban, afortunadamente cada vez es mayor el número de padres que deciden conservar la sangre del cordón umbilical de sus hijos. Esta sangre concentra una gran cantidad de células madre que el día de mañana puede ser muy útil en el tratamiento de diversas enfermedades de origen sanguíneo, cancerígeno e inmunológico. Se abre un nuevo camino tan revolucionario como lo fueron las vacunas o los antibióticos en su momento.



Las células madre del cordón umbilical son sinónimo de futuro. Son sinónimo de vida. No en vano son la mejor alternativa para curar enfermedades de tipo sanguíneo, cancerígeno o inmunológico. Por eso es tan importante conservarlas. Y hacerlo en una compañía que garantice la máxima calidad y seguridad, en la que ya confían más de 28.000 familias, y que es pionera en realizar trasplantes con células madre. Esa compañía tiene un nombre: Grupo Crioestaminal. Únete a nosotros, únete a la vida.

No lo dudes: infórmate

www.crioestaminal.es
902 627 040

Crioestaminal es pionera en la Península Ibérica en criopreservación de células madre de la sangre del cordón. En su laboratorio, se almacenan células madre provenientes de cordón umbilical de más de 30.000 familias.

Crioestaminal posee laboratorio propio y está considerado uno de los mejores del mundo. Su equipo científico dedica gran parte de sus esfuerzos a la investigación y todo apunta a que las células madre podrían permitir tratar en el futuro enfermedades como el Alzheimer, el infarto de miocardio, el Parkinson o la diabetes.

El momento del parto es una oportunidad única para recoger la sangre del cordón umbilical. El procedimiento es muy sencillo y la recogida es un proceso totalmente indoloro tanto para la madre como para el bebé.

La muestra se introduce en un kit especial de recogida de sangre que se envía al laboratorio de conservación que Crioestaminal posee en Portugal. El transporte se realiza por una empresa especializada en transporte médico y, en menos de 48 h se aíslan las células estaminales y se criopreservan en nitrógeno líquido.

Ventajas del servicio con Crioestaminal Crioestaminal es una empresa de criopreservación que tiene laboratorio propio. Por eso el precio total del servicio es de 1.675 Euros, sin gastos extra, sin anualidades ni letra pequeña.

El kit de recogida de sangre es gratuito y el precio incluye el transporte, el procesamiento y el almacenamiento durante los primeros 20 años. El pago del servicio se realiza sólo cuando la criopreservación ha sido exitosa y puede financiarse en cómodos plazos. En caso de necesidad, las células madre criopreservadas pueden ser útiles para el bebé y toda su familia.

El uso autólogo (uso para uno mismo que garantizan los bancos privados) puede ser muy útil ya que en los trasplantes entre personas emparentadas la probabilidad de que exista compatibilidad entre donante y receptor es mucho más alta.

GRUPO CRIOESTAMINAL
C/Agricultura 16 / 18 - 08320 El MASNOU - Barcelona
Tel.: +34 93 540 77 76 - Fax: +34 93 540 95 63

BANZ

ESPAÑA

Proteger a los niños del sol...

Retro

...nuestra prioridad

Classic

BANZ ESPAÑA Portugal (VIZCAYA) - Tel.: 94 640 48 82 - info@babybanz.es - www.babybanz.es



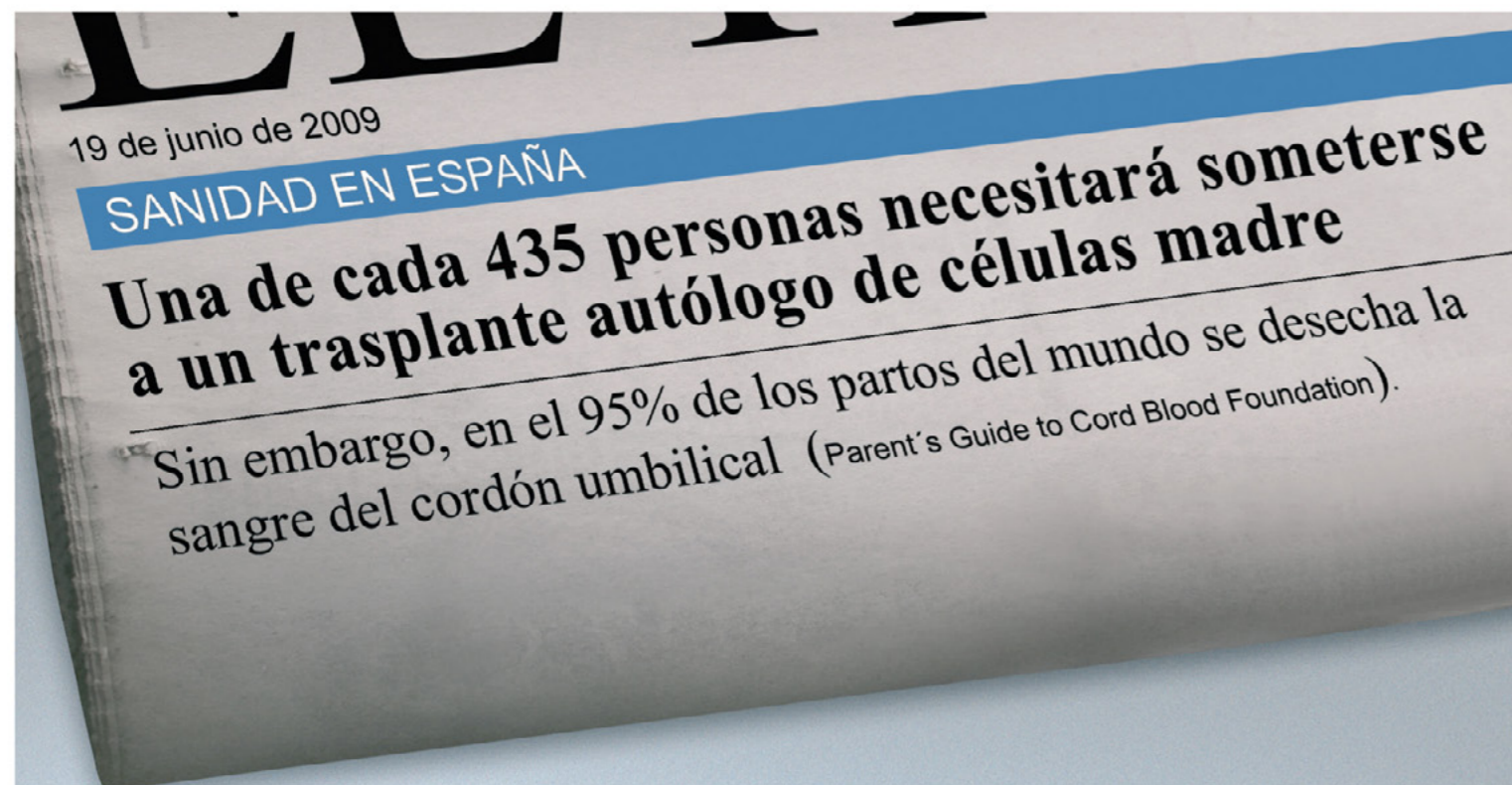
Foto www.sxc.hu

Investigando por todos

El cuidado de la salud de nuestros hijos y en definitiva, de todos nosotros, está sujeto a veces a diversas controversias, que al fin y al cabo, son las que han ido haciendo avanzar nuestro conocimiento. En base a los argumentos a favor y en contra de una u otra posición, poco a poco se han ido conformando los diversos avances científicos que disfrutamos en la actualidad. Uno de los ámbitos que pueden contribuir a que algunos de los problemas o

enfermedades que nos preocupan, puedan llegar a encontrar una solución, se halla en la investigación con las células madre. Como en todo, siempre habrá posiciones a favor y en contra de que se lleven a cabo este tipo de trabajos. Sin embargo, es razonable pensar que llegado el caso, todos estamos interesados en que la ciencia siga avanzando, por un camino razonable y respetuoso, por la senda que nos permita ir encontrando poco a poco, soluciones a aquello que nos pueda parecer irresoluble. De la misma

manera que a lo largo del tiempo se han ido solucionando diversas enfermedades y dolencias, que hoy no son más que asuntos rutinarios, la ciencia terminará hallando la forma más conveniente de tratar y prevenir aquello que más nos preocupa. Las investigaciones de estos profesionales, sujetas siempre al derecho y el control por parte de las autoridades, han de revertir sin ninguna duda en la mejora y preservación de una mayor calidad de vida para todos.



902 26 73 66
 902 CORDON
 www.vidapluscm.com

¡Llama ahora y te enviamos gratis a tu domicilio, un cd de música clásica para que tu bebé lo escuche antes y después de su nacimiento!



¿Episiotomía? ¡No, gracias!

El masaje perineal antes del parto ayuda, pero no es suficiente.



EPI-NO ha sido diseñado para prevenir el alto porcentaje de daños perineales que experimentan las mujeres durante el parto. Los desgarros del periné pueden causar infecciones y cicatrices que provocan molestias durante un largo periodo de tiempo. **EPI-NO** es la mejor ayuda para realizar tus ejercicios perineales y facilitar así el momento del parto, acortando su duración y facilitando el expulsivo. Además, **EPI-NO** te ayudará a ejercitar el suelo pélvico después del nacimiento de tu bebé, recuperando el tono de tu musculatura pélvica y minimizando los consiguientes problemas, como la incontinencia urinaria, cistocele, rectocele, etc.

Puedes realizar tu pedido de **Epi-No** en nuestra página web www.promaternity.com, por teléfono al 93 8100367 o a nuestro e-mail info@promaternity.com. Los pedidos se envían por mensajería y se entregan en un plazo de 24-48 horas (Península y Baleares)





Moda acorde contigo

Estar a la moda no tiene por qué significar lo mismo para todas las personas. Es un precepto que, generalmente, se ha considerado femenino, pero hoy en día es un tema que también quita el sueño cada vez a más hombres. Porque mejorar nuestra imagen, actualizándola, es algo que compete a todos, independientemente de si son hombres o mujeres.

Es evidente que cada temporada marca sus tendencias, pero todos los estilistas están de acuerdo en afirmar que cada persona ha de saber encontrar su propio estilo, acorde con su físico pero también con su personalidad. Por eso, la mejor manera de encontrar nuestro propio estilo, pasa por estudiarnos a fondo a nosotros mismos.

La mejor manera de saber si a uno le sienta bien una prenda, es sentirse cómodo con ella. Esto no quiere decir que la prenda tenga que ser amplia, o estilo sport, sino que sintamos al llevarla puesta, que tenemos algo que ver con ella.

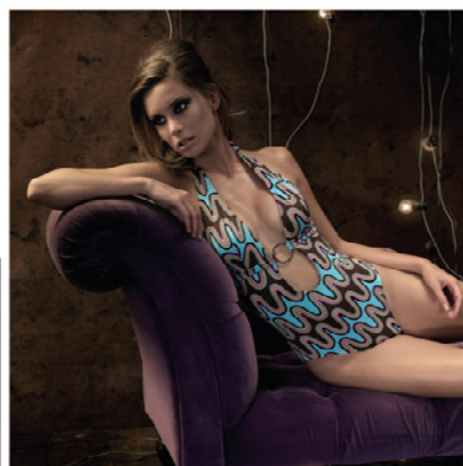
En este sentido, nuestra compatibilidad con la ropa que llevamos se mide en tanto en cuanto está en sintonía con nuestra personalidad.

Foto www.sxc.hu

Roser Muntané, detalles de lujo

Roser Muntané desarrolla su colección de baño dándole el mismo trato que al pret-a-porter, siempre pensando en una mujer preocupada por su imagen. El espíritu hippie renovado, la añoranza de los setentios y los ambientes arábigos han servido de inspiración para el verano 2009.

Utiliza estampaciones muy seleccionadas, líneas depuradas y detalles de lujo, donde no tiene lugar la ostentación para realizar coordinados de bañadores, bikinis y prendas "after beach" como vaporosos caftanes y túnicas.



ROSER MUNTANÉ

Cromatia S.L.U.
Tel.: 928 261 853
info@rosemuntane.com - www.rosemuntane.com

Cotexa, pantalones a medida

Pantalones a medida es el escaparate virtual, la adaptación a las nuevas tecnologías y formas de entender el comercio de una empresa dedicada desde sus orígenes, hace más de 30 años, a la confección de pantalones. Desde final de los sesenta, conjugando el buen hacer y la aplicación de las tecnologías más avanzadas en el sector de




la confección, Cotexa puede presumir de ser una industria pantalonera adaptada a los nuevos tiempos con calidad y con la artesanía de siempre. Esta mezcla de métodos tradicionales en talleres artesanales unida a la más alta tecnología del sector de la confección, la hacen estar en condiciones de ofrecer un producto, su pantalón, con unos niveles de calidad y estilo difícilmente equiparables.

cotexa
pantalones a medida

COTXEA S.C.A.
Parque Empresarial - Avda. del Olivar, 16
29310 VILLANUEVA DE ALGAIDAS - Málaga
Tel.: 952 74 40 05 - info@pantalonesamedida.com
www.pantalonesamedida.com

camisasamedida.com Tus camisas, pulsando un botón

Porque nadie mejor que usted conoce cuál es su estilo, en camisasamedida.com le proponemos que usted diseñe su propia prenda y nosotros la confeccionamos.

Así puede adquirir una camisa única, comprada directamente del fabricante y a un precio asequible.

La web www.camisasamedida.com dispone de su asistente que le ayudará a elegir los detalles de su prenda de una manera fácil y cómoda.

Diseñada a medida por usted mismo.



Americano Clásico Semi-Italiano
Smoking Sport Mao
Carrado Cuadrado Gemelo Cuadrado
Gemelo Redondo Redondo



camisasamedida.com
tus camisas, pulsando un botón

C/ Calera, 2 - 29210 Cuevas de San Marcos - Málaga
Tel.: 952 72 81 33 - Fax: 952 72 81 01
info@camisasamedida.com - www.camisasamedida.com

Foto: www.sxc.hu



Somos nosotros

Todo lo que llevamos nos define. Nada de lo que ve el otro es casual. En la medida de lo posible, procuramos que lo que llevamos, nuestra ropa, nuestro peinado, los complementos, sea lo que en primer lugar reciban los demás. Nada es casual, aunque a veces queramos jugar a hacernos los descuidados, siempre estamos pensando en sentirnos cómodos y que los demás sepan 'qué somos' en cuanto nos vean. La moda somos nosotros.

Vicky García Hill

- ALTA PELUQUERÍA Y ESTÉTICA
- SERVICIO EXCLUSIVO PERSONALIZADO Y A DOMICILIO
- ESPECIALIDAD EN NOVIAS, MAQUILLAJE PROFESIONAL
- ALTA CUALIFICACIÓN Y EXPERIENCIA

Fotos y Precios en: www.myspace.com/vickygarciahill
Tels.: 605 975 823 / 952 933 395



Novedades

Otoño/Invierno 09-10
www.gonvi.com



Miles de zapatos y complementos de las mejores firmas nacionales e internacionales a sólo 1 click. Entrega en 24 horas.

Acaba con la celulitis y **exhíbete sin miedo**



NUEVO
masster  plus

El nuevo masster plus contiene todos los elementos necesarios para garantizarte el éxito rotundo en tu lucha contra la celulitis, **reduce 2,5cm en solo un mes**. Su exclusivo sistema de masaje asociado a 5 cabezales de diseño específico, te permitirán trabajar todas las zonas de tu cuerpo donde tengas celulitis. Un masaje de 15 minutos al día bastará para activar tu circulación linfática y dejar que tu cuerpo elimine las grasas y toxinas de una forma natural e indolora. Sin cirugía, a la hora que quieras y cuando tu quieras, sin perder tiempo.

COMPRAR TU
30% Dto.
PLUS. MASSTER

86% DE EFICACIA COMPROBADA. De 2140 clientes encuestados, el 86% dice estar satisfecho con los resultados obtenidos en el tratamiento de la celulitis, la flaccidez y la retención de líquidos. Con una frecuencia de uso de más de 3 veces por semana durante 25 minutos al día. El 56% lo valora con una puntuación de 9 sobre 10 y el 27% con un 7 sobre 10.

FIT4EVER S.L. C/ Agustina Zaragoza, 15 Bajos / BARCELONA 08017
Llama ahora y pide tu Master Plus a un precio muy especial o bien aplazado sin intereses. Pídelo ahora y recíbelo mañana. Horario: De 9 a 21 horas, todos los días del año.

*Oferta válida solo para clientes del Corte Inglés.

TELEFONO **93 280 1010**

EMAIL: **info@fit4ever.es**

AHORA YA NO MIRO A NADIE CON ENVIDIA PORQUE LA ENVIDIA SOY YO.

**SÓLO 0,5 GRADOS
DE ALCOHOL*** ✓
**MENOS DE LA MITAD
DE CALORÍAS**** ✓



* Una copa de Natureo = 0,5ml de alcohol vs. una copa de vino blanco convencional = 11ml de alcohol

** Una copa de Natureo = aprox. 22 Kcal/100ml vs. una copa de vino blanco convencional = aprox. 68 Kcal/100ml
(1 copa = 100ml)