DEFENSA

NATURAL QUI

DEJAR DE FUMARITU PUEDES!



española fuma diariamente; una cifra que afortunadamente comienza a reducirse en el último año. La última Ley del Tabaco, que prohíbe fumar en los espacios públicos

Por otro lado, pese a que ha descendido el coste de la cajetilla, éste aún repercute notablemente en nuestros bolsillos, más todavía en tiempos de crisis. Como ves, son

ABANDONAR EL TABACO

ES DIFÍCIL, NO IMPOSIBLE

EQUINÁCEA. la ACEROLA

LEVATI JALEA SIEMPRE







Bropul balsámico comprimidos

Sobran las razones para emprender la decisión de abandonar el tabaco, sin embargo, es un

proceso difícil en el que querer es poder. Te ayudarán a conseguirlo un pensamiento positivo y recordar los grandes beneficios que están a la vuelta de la esquina del exfumador:

Aumentarás tu capacidad para realizar ejercicio físico, con la conse

Fumar es una adicción física y psicológica, por lo que el proceso es complicado y trae consigo algunos efectos colaterales. Es habitual en la primera etapa de este periodo de

adaptación del cuerpo, estar más sensible a los catarros e infecciones de garganta.

• Te verás mejor, porque la piel se vuelve más elástica y rejuvenece.

Te sentirás mejor tanto física como mentalmente.

• Tu bolsillo lo va a notar, ahorrarás dinero.

Bropul extracto

mbién es común, al dejar de fumar, que se produzca un aumento de peso entre 2,5 kg y 3,5 kg (fuente: os últimos cambios legislativos hacen que fumar se haya convertido en una odisea, lo que ha provocado que un elevado porcentaje Libro Blanco sobre Mujeres y Tabaco, 2007, CNPT y Ministerio de Sanidad y Consumo) acompañada de de la población fumadora se haya lanzado al tortuoso proceso de abandonar el tabaco. Si tú eres uno de ellos, descubre las grandes na mayor ansiedad por la comida. Manteniendo una vida activa y una dieta equilibrada no tardarás en

Algunos ingredientes naturales como el AZAFRÁN o el TRIPTÓFANO te pueden ayudar Según los últimos estudios sobre salud del Ministerio de Sanidad y el CNTP (Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo), cerca de un 30% de la problación a llevar el proceso de una manera más relajada y a controlar esa ansiedad.

ha creado pequeños "guettos" de fumadores en las calles, que aguantan todo tipo de inclemencias meteorológicas o miran desde la acera cómo se les enfría el Café o el El punto álgido del síndrome de abstinencia que produce dejar de fumar, se alcanza durante la primera emana. A lo largo de las siguientes semanas, éste va disminuyendo poco a poco hasta desaparecer.



Ansidel cápsulas

LOS NADA "ALEGRES" **EFECTOS DEL TABACO:**

plato en la mesa del restaurante, y todo, por echarse al cuerpo el "dichoso" cigarrillo.

- Se dobla el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón.
- Se multiplica por seis el riesgo de presentar un enfisema. Es decir, de sufrir una enfermedad en la que se alteran los bronquios. impidiendo la correcta respiración.
- Una persona fumadora tiene 10 veces más probabilidades de sufrir un cáncer de pulmón.
- Disminuye la esperanza de vida en hasta 8 años.

Y LA LISTA NO ACABA AQUÍ. SON MÁS FRECUENTES:

- Las infecciones respiratorias y la tos. También en los hijos de padres fumadores son más frecuentes estas enfermedades.
- El dolor de garganta y la dificultad respiratoria o disnea.
- La claudicación intermitente (arterioesclerosis de las piernas).
- · La osteoporosis.
- El envejecimiento prematuro de la piel.

SUPERAR LA PRIMERA SEMANA SERÁ UN PASO IMPORTANTE

- importante que recuerdes los motivos que te llevaron a abandonar el tabaco, respira hondo tres veces seguidas y relájate. También puedes beber agua
- Si tienes dificultades para dormir, evita las bebidas excitantes con cafeina. Pueden ayudarte infusiones relajantes a base de tila, valeriana, amapola de california,... Aprende técnicas de relajación.
- Si tienes estreñimiento, bebe abundante agua y toma fibra.
- Puedes tener problemas de concentración. No te alarmes, en un par de semanas pasará.

alegrías que conlleva soltar el cigarrillo y emprende con entusiasmo el camino para consequirlo.

muchas las razones para dejar de fumar, pero la más importante que no debes olvidar es: POR TU SALUD.

iQUÉ DOLOR ARTICULAR!

O omúnmente se piensa que las enfermedades reumáticas son exclusivas de la tercera edad. Desafortunadamente, esto no es así. Se trata de enfermedades que afectan al aparato locomotor. es decir, que pueden dañar a las articulaciones, a los huesos, a los músculos, tendones, etc. Además, se producen tanto en hombres como en mujeres, e incluso se pueden dar casos en niños.

Lejos de asociar las enfermedades de tipo reumático a personas mayores, existen otros segmentos de la población a quienes también les afectan. Es el caso de aquellas personas que practican algún deporte, ya sean aficionadas o profesionales. Es frecuente, debido principalmente al sobreesfuerzo, que se desarrolle alguna de estas patologías en deportistas. Asimismo, en la vida cotidiana, la utilización reiterada de una articulación concreta puede originar lesión en la misma.

La Sociedad Española de Reumatología (SER) destaca entre las enfermedades reumáticas más frecuentes la artrosis, artritis reumatoide, osteoporosis, fibromialgia, síndrome de fatiga crónica, lumbalgia, ciática, polimialgia y gota. Actualmente existen más de 200 de origen y tratamiento diverso, con una característica común: el dolor y la inflamación.

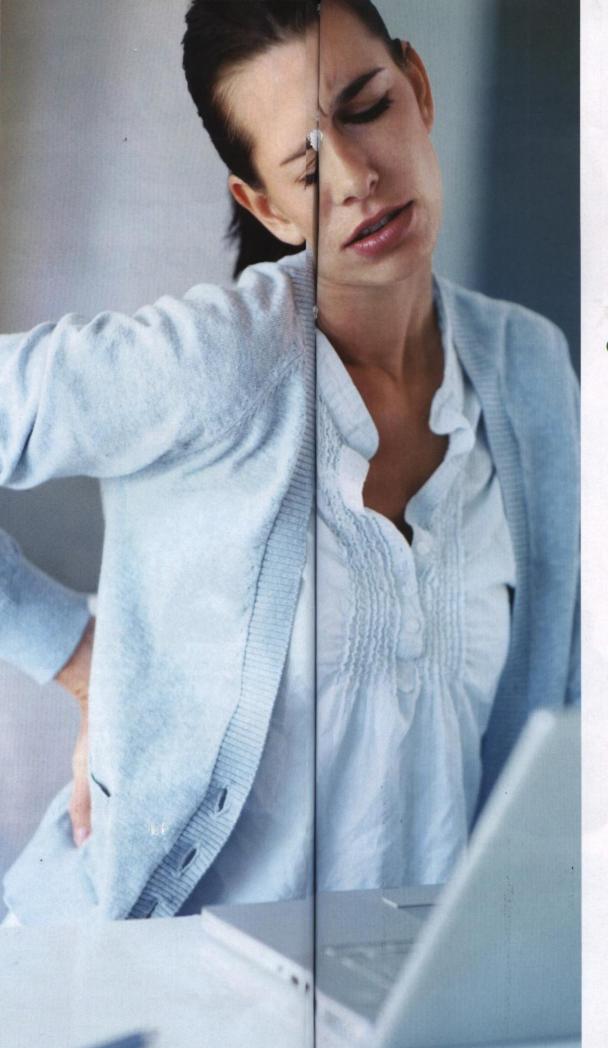
¿SABÍAS QUE...?

- .a palabra "reuma" fue introducida en el siglo I d.C.
- Actualmente hay 6 millones de españoles con enferme-
- tadas, debido a que aún son grandes desconocidas para

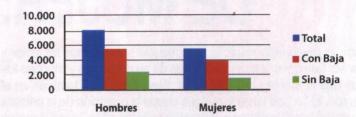
Y como todo tiene su traducción en coste económico, éste también se ha calculado para las enfermedades reumáticas: afectan a más de 4 millones de trabajadores en Europa, lo que supone la mitad de las enfermedades laborales. Representan un coste social estimado de entre el 2,6 y el 3,8% del PIB

La Comisión Europea estima que las enfermedades del aparato locomotor suponen el 49,9% de todas las ausencias del trabajo de 3 días o más, y el 60% de las

(Producto Interior Bruto) de los países de la Unión Europea. incapacidades laborales permanentes.



NUMERO DE ER'S RECONOCIDAS EN 2007



Según los datos de la Liga Reumatológica Española (LIRE), que celebró su III Congreso para pacientes reumáticos este mismo año 2011, las enfermedades reumáticas son la primera causa de incapacidad permanente en España y producen el 50% de las incapacidades laborales.

¿QUÉ HACER?

- En primer lugar, es imprescindible mantener un peso adecuado.
- Ejercicio físico moderado, ya que favorece el funcionamiento adecua-
- Mantener posturas adecuadas cuando estemos sentados o de pie Llevar un calzado adecuado al caminar.
- coides, los cuales tienen múltiples efectos secundarios. En FITOTERA-PIA, existen plantas que disminuyen la inflamación y, por tanto, el dolor. son la ULMARIA, el GROSELLERO NEGRO, la CÚRCUMA.
- Nuevas moléculas como el CONDROITÍN SULFATO y la GLUCOSA-MINA han demostrado su efectividad, principalmente en artrosis





PUNTOS

Osteartil ampollas

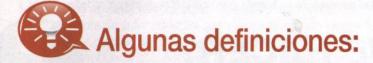


GLUCOSAMINA de orige

22

NATURALEZA DE MUJER:

D esde la menarquia hasta la menopausia son muchas las etapas por las que pasa la mujer, a lo largo de su desarrollo y muchos los cambios que le afectan, no sólo en el plano físico sino también en el psicológico. El tiempo vuela y, aunque desde la aparición de la primera menstruación hasta la última pasan unos cuántos años, la mujer nunca se siente preparada para este cambio.



MENARQUIA: Aparición de la primera regla (menstruación).

De la Menarquia ...

Para todo hay un principio y una primera vez, más aún si hablamos de un proceso cambiante como es el desarrollo humano. En este sentido la **MENARQUIA** es el primer sangrado de origen menstrual de la mujer y el comienzo de su capacidad reproductiva. A partir de ese momento, llega el fin de la niñez y **el inicio de la pubertad**. Precisamente, la palabra menarquia deriva del griego μήν, μηνός que significa mes y άρχή que significa principio.

En esta etapa tienen lugar una serie de **cambios hormonales**. También aparecen los caracteres sexuales secundarios con desarrollo de las mamas, la aparición del vello púbico y axilar y el aumento de la estatura. Asimismo, se producen **cambios en el plano psicológico**, imprescindibles para el desarrollo integral de la mujer.

Los **ciclos menstruales** tienen una duración media de 28 días, considerándose normales los ciclos de duración entre 23 y 35 días. Comienzan el primer día de sangrado y acaban el día anterior a la siguiente regla. Se repiten cada mes hasta la menopausia, excepto durante el embarazo y la lactancia. El sangrado se produce por la descamación del endometrio (tejido que recubre el interior del útero) como consecuencia de la **disminución brusca de hormonas** si la mujer no se ha quedado embarazada.

EL SÍNDROME PRE-MENSTRUAL

El término "regla" se implantó precisamente por la "regularidad" con que se produce la menstruación. En muchas mujeres, una o incluso dos semanas antes de la regla, se producen una serie de cambios físicos y psicológicos que pueden alterar su vida diaria: tensión mamaria, retención de líquidos, irritabilidad, insomnio, etc. Es lo que se conoce como **SÍNDROME PREMENSTRUAL**.

También la menstruación puede resultar dolorosa, hasta tal punto que muchas mujeres deben permanecer en cama un par de días en cada ciclo. El dolor suele ir acompañado de cefalea, náuseas y vómitos. Es la llamada **DISMENORREA.**

El mecanismo por el que se producen estos trastornos es hasta el momento desconocido. Se cree que puede deberse a modificaciones de tipo hormonal o al aumento de cierto tipo de prostaglandinas. Lo que sí se ha detectado es que, al modificar el estilo de vida, es posible disminuir las molestias derivadas, tanto del síndrome premenstrual como de la dismenorrea.



El ACEITE DE ONAGRA es rico en ácido li-

noleico y gamma-linolénico. Algunos investi-

gadores han descrito que existe una dismi-

nución en la conversión del ácido linoleico

drome premenstrual v dismenorrea, por lo

que es necesario un aporte extra. El aceite

de onagra lo proporciona y evita el desegui-

El climaterio se definiría como esa etapa de la mujer adulta, en la que se manifiestan esos síntomas tan característicos de los que hemos hablado, relacionados con la disminución en la producción de estrógenos. No se manifiesta de igual manera en todas las mujeres, ni éstas han de padecer necesariamente todos sus efectos. Los más característicos son los sofocos, la sequedad de la piel y mucosas, trastomos nerviosos, osteoporosis, aumento del riesgo cardiovascular, aumento del peso y disminución del deseo sexual. Te pueden ayudar a combatirlos, algunos complementos alimenticios ricos en ISOFLAVONAS DE SOJA.

RECUPERA EL EQUILIBRIO



MENOPAUSIA: Cese de la regla.

... a la Menopausia

Pasa el tiempo y con él, evolucionamos en todos los ámbitos de la vida, produciéndose también cambios que se reflejan a nivel físico. Con la edad los ovarios van "envejeciendo" y llega un momento en que cesa la función folicular de los mismos y no se producen estrógenos, es la **MENOPAUSIA**, del griego mens, que significa "mensualmente, y pausi, que significa "cese". Durante la menopausia, cesa la "regularidad" o lo que es lo mismo, ya no hay reglas.

Durante esta etapa (no se trata de una enfermedad) muchas mujeres sufren una serie de molestias derivadas del déficit estrogénico. Se pueden presentar sofocos, irritabilidad, ansiedad, insomnio... aumentando también la grasa abdominal y el riesgo de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis.

LOS ISOFLAVONAS DE SOJA

En este momento de la vida de la mujer, la dieta juega un papel importantísimo en la prevención de las complicaciones citadas. Debe ser equilibrada y variada, evitando el tabaco y disminuyendo el consumo de café, alcohol y sal. Se debe aumentar el consumo de ácidos grasos omega 3, ya que reducen el colesterol y los triglicéridos. Los alimentos ricos en omega 6, como el aceite de onagra, ayudan en el equilibrio hormonal e hidratan la piel.

FITOESTRÓGENOS: La soja contiene estos principios activos, concretamente isoflavonas, y diversos estudios epidemiológicos han demostrado que la alta ingesta de productos de soja en Asia es una de las razones por las que las mujeres asiáticas prácticamente no tienen síntomas durante la menonausia

Las isoflavonas son capaces de fijarse a los receptores estrogénicos, aunque su afinidad por los mismos es menor que la del 17-beta-estradiol (estrógeno). Es decir, su estructura química les permite actuar en los mismos lugares que algunas