Club Gynea news

EL PUNTO DE ENCUENTRO DE LA NUEVA MUJER MAGAZINE INFORMATIVO N.09 ENERO 09

REPORTAJE
Terapia Cráneo-sacral

ENTREVISTA
Dr. Wen Hsiu Hu
Medicina Tradicional China

REPORTAJE
SPM
Sídrome Premenstrual

Gynea les desea
FELIZ 2009

Gestagyn® plus DHA

UNA PEQUEÑA GRAN AYUDA

Con todos los micronutrientes necesarios en la concepción, gestación y lactancia

- Más DHA: 160 mg por cápsula.
- Mejor DHA: 100% procedente de la microalga *Schizochytrium sp* (*). **Sin contaminantes ambientales.** (Cultivo controlado aislado del medio marino).

1 día

*Patentado bajo la marca life's DHA™ por Martek Bioscience Corporation

C/ Colom, 5 · 08184 Palau-solità i Plegamans, Barcelona · Tel.: 93 863 95 60 · www.gynea.com

Gynea laboratorios

SUMARIO

Editorial
Sistema Universal de Salud 04

Lecturas Saludables
"El embarazo más deseado"
"Sin nietos" 05

La Receta
Torre de queso con arándanos 06

Nutrición
No puedo dormir 07

SPM
Síndrome Premenstrual 08

Sita Murt
Colección Primavera-Verano 2009 11

Psicología
Cómo afecta la infertilidad a la vida de pareja 13

Recetas de las lectoras
Magdalenas Caseras
Coca de anchoas 14

Medicina Tradiconal China
Entrevista Dra. Wen Hsiu Hu 16

Coaching & Salud 19

Sexualidad
El contínuo de los sexos 20

coaching y salud

hotel las meninas

Hotel Meninas, Madrid
Durmiendo en el s.XIX 21

Gynea Solidaria
Fundación Infancia y Familia
Gaudium Paidos 23

Terapia Cráneo-Sacral 25

Gynea News
Feria Bebes y Mamas BB&MM 26

Cartas de lectoras
Madres Felices 27

Edita: **Gynea Laboratorios, S.L.**
C/ Colom · 18184 · Palau-solità i Plegamans · Barcelona
Tel. 93 863 95 60 · Fax 93 864 68 53 · www.clubgynea.com
Presidente: **Jordi A. Grimau Cendra**
Dirección Editorial: **Jou L.R.**
Coordinadora: **Anna Vidal**
Asesoría farmacéutica y técnica: **Dr. Eugeni Muxart, M.A. Losada, Isabel Mª Pérez, Anna Barrionuevo**
Han colaborado en este número: **Valerie Tasso, Sònia Cervantes, Paula Gomez de Castro**
Publicidad: **comunicacion@clubgynea.com**
Impresión: **Graficas APR, Montcada i Reixach (Barcelona)**
Distribución: **Flash and Iris, Polinyà del Vallès (Barcelona)**
Diseño Gráfico: **Q.art**
Tiraje: **30.000**
Déposito legal: **B-33891/2008**

Gynea Laboratorios no se responsabiliza de las opiniones de sus colaboradores, ni necesariamente las comparte.

editorial

Sistema universal de salud

Había una vez un país que tenía un sistema universal de salud. En ese país todas las personas vivían tranquilas porque cuando les dolía algo tenían cerca un médico, un hospital, un ambulatorio o una farmacia. Los profesionales que les atendían eran de mucha calidad, tanto que no les faltaba trabajo en cualquier otro lugar del mundo.

El país crecía y crecía porque todo el mundo envidiaba la calidad de vida que allí tenían. Desde algunos países venían personas a trabajar y levantar el país y otros, a disfrutar de su jubilación, del sol, de las costas y del golf. Para todos existía la misma medida, igual que vinieras de un país de los llamados ricos o pobres, se te invitaba a disfrutar de sus excelentes servicios de salud. Algunos de los visitantes contribuían a pagar porque al trabajar pagaban una parte de los servicios, pero otros visitantes no lo hacían, porque llegaban al país una vez jubilados.

Ese país nunca facturaba a los países vecinos, ni a los llamados europeos, los gastos que los visitantes hacían en salud. No sabían cómo hacerlo y no se preocupaban mucho porque era una muestra más de su generosidad. Así, zonas de veraneo se reciclaban todo el año para recibir a las personas que podían practicarse gratis una diálisis, una operación de cadera o aplicarse una prótesis, a diferencia de sus fríos países de origen donde no hacia tan buen tiempo y su sistema de salud no quería cubrírselo.

A veces, algunas voces recordaban que el exceso de gasto para todos podría acabar con la abundancia pero, como era un tema que no gustaba mucho, se pasaba a la agenda de otro año. Ya les había pasado antes con el agua y tenían que reconocer que les costaba ponerse de acuerdo para cambiar algo: ¡les encantaban sus tradiciones!.

En ese país muchos medicamentos eran gratis, tanto los caros como los baratos. Los caros porque eran para enfermedades importantes y se consideraban vitales y los baratos nadie se planteaba por qué. En ese país, muchas personas se gastaba unos euros en un paquete de tabaco o en una cerveza pero, aunque pudieran nadie les pedía que se los gastara en un barato medicamento antitérmico para sus hijos, aunque muchos antitérmicos juntos pagaran una nueva vacuna o pudieran pagar un quirófano más en un gran hospital. Todos los días, en cada barrio, existía un médico que se dedicaba a visitar enfermos, pero también a 'dar recetas'. Ese trabajo le ocupaba mucho tiempo porque muchas personas mayores recogían allí todas las recetas de sus enfermedades crónicas. Un día, en un lugar, alguien quiso ponerle fecha de caducidad a esas recetas, pensando que las que ya no estaban en vigor y no se habían usado era mejor tirarlas. Hubo unos momentos de pánico y el gasto en esa zona se dobló cuando todos los jubilados corrieron a las farmacias a recoger sus fármacos, por miedo a que las famosas 'recetas' se caducaran.

Cuando alguien se jubilaba le regalaban el 100% de los medicamentos, sea que tuviera una pensión mínima o una gran pensión. Lo debían hacer para que uno viviera mucho, aunque en ese país una marca de aguas decía que 'gracias a ella allí están las personas más longevas del mundo'. Cada persona de ese país consumía 250 euros de media en medicamentos, era una 4 parte de todos los gastos en sanidad. A muchos les daba tranquilidad tener muchos medicamentos en casa, como tener ahorros en el banco.

En ese país, gustaba mucho una serie de televisión que hablaba del pasado, por eso la gente mayor recordaba cuando eran pocos y gastaban lo necesario, así que los jubilados continuaban gastando el 80% de los gastos en medicamentos. También es porque los niños se les van más tarde de casa y los abuelos deben de estar pagándoles todavía los medicamentos…

Algunos países amigos, como el país de la 'república independiente de tu casa', les proponían modelos en que los consumidores que pueden participan un poco en los gastos pequeños del sistema universal sanitario, pagando un poquito de visita, un poquito de hospital, algunos medicamentos baratos. Pero como nadie les explica que con ese ahorro tan pequeño de todos permitirá pagar muchas mamografías, electrocardiogramas, ecografías, etc. pues el feliz país se resiste, porque les da pena modificar un sistema que funciona casi igual desde hace 60 años.

Un día, un señor importante tuvo que estar en lista de espera para recibir un riñón, entonces se dio cuenta de cómo funcionaba el sistema. Vio la suerte que tenia de vivir en un país que se preocupaba de casos tan graves. Vio también las grandes colas que se formaban en urgencias. Sintió pena de las personas graves que estaban allí. También de las personas que estando más leves querían esperar junto a los más graves.

Y luego habló con muchos señores, de las diferentes regiones que ordenaban el gasto sanitario y escuchó sus propuestas, y se hartó de verles inventar malabarismos para cubrir sus competencias. Al fin, el señor aceptó que todos juntos cubrieran un poquito, para entre todos tener más para mejorar. Y empezaron por pagar un euro por receta y entre todos consiguieron juntar 900 millones de euros de las recetas de un año, para garantizar la excelente vacunación que tiene el país y la continuidad de la investigación, siendo uno de los mejores países en prevención.

El país respiró tranquilo y mientras lo celebraban pensaron de dónde había salido la idea, si de la derecha o de la izquierda, y vieron que fue del sentido común.

Esta fábula tan solo pretende ser un alto en el camino para reflexionar sobre el excelente sistema público de sanidad que tenemos, incluso de las pequeñas cosas que podemos hacer para mejorarlo en calidad y cobertura, incluso para prolongarlo en el tiempo.

Jou L.R.
Editora
comunicacion@clubgynea.com

Maternidad

"El embarazo más deseado" y "Sin nietos"

"El embarazo más deseado"
Guía práctica de reproducción asistida
Equipo Médico de los centros IVI
Coordinado por: Antonio Requena Miranda y Juan Antonio García Velasco
Editorial Just in Time S. L. (Madrid) - 2008

El Instituto Valenciano de Infertilidad – IVI – que cuenta con 11 sedes en España-Portugal y 4 en América Latina, fue fundado en 1990 como la primera institución médica en España especializada íntegramente en Reproducción Humana.

Ellos, más que nadie, son conocedores de todas las dudas que la pareja que desea descendencia puede tener sobre la concepción y la gestación, así como sobre la angustia que se sufre cuando conseguir el embarazo se dilata y se pone difícil. Hoy, el equipo profesional de los centros IVI nos ofrece un compendio de respuestas a estas preguntas, tratadas detalladamente en un libro magnífico por su sencillez científica y por la calidez humana que emana. Indispensable por bueno y breve.

"Sin nietos" Historia de una maternidad
Marta Aguilar
Plataforma Editorial – Colección "Testimonio", 2008-11-27

Se trata, sencillamente, de una experiencia contada por una mujer con emocionante sinceridad. Es un libro corto, que se lee en media tarde y que es difícil de olvidar. Su objetivo, loable, es conseguir que cada mujer reflexione sobre su deseo de maternidad y sobre la necesidad de defender el derecho a la misma por encima de todo y de todos.

Por que la consecuencia última de renunciar a tal defensa es la renuncia a una necesidad básica del ser humano: la necesidad de trascendencia, de pervivir en la sangre y el recuerdo de nuestros descendientes. Definitivamente, lo terrible de no tener hijos es la imposibilidad final de tener nietos y seguir viviendo en ellos.

Isabel Ma. Pérez
Business Brand Manager
de Gynea Laboratorios

La receta

Torre de queso con arándanos

Hay alimentos que con sólo pronunciar su nombre te apetece tomarlos y, por supuesto, el queso es uno de ellos, aunque no puedo ser demasiado objetivo con este manjar ya que incluso el "malo" me gusta (también me pasa con el caviar). De hecho, junto al chocolate es una buena excusa para ir a visitar nuestro país vecino y, si puedo, su capital, París,… y si es posible, alojarse cerca del Centre Pompidou y pero sobretodo de la Rue de Rivoli, donde se pueden encontrar multitud de tiendas de quesos, en especial una que es una delicia y que está abierta a la calle (sin puertas) casi tocando a la rue Vielle du Temple, … exagerando podríamos decir que uno llega siguiendo el rastro de su olor. También es verdad que España tiene excelentes quesos de renombre mundial, incluso algunos muy jóvenes que han ganado hace poco tiempo premios internacionales (quesos de Badajoz, de Salamanca, etc…). Pero a pesar de mi admiración por los quesos franceses y españoles, la receta de hoy es con quesos italianos: parmesano, ricota y mascarpone.

En relación a sus propiedades, no hay que olvidar que la absorción de grasas de los quesos fermentados, que poseen un alto contenido en calcio, es distinta a los quesos fabricados con leche pasteurizada, dado que los ácidos grasos pueden formar, con el calcio, sales insolubles alterando su absorción intestinal. El Gruyere, por ejemplo, tiene un alto contenido en calcio al igual que el Parmesano, aunque este último también posee un alto contenido en sodio por lo que aconsejaríamos controlar su consumo en casos de hipertensión.

Una ración de arándanos contiene tantos antioxidantes como cinco raciones de brócoli, manzanas o zanahorias

El otro componente de la receta es el Arándano, que merece un sobresaliente por sus propiedades saludables, sobretodo si no son cocinados, es decir, crudos. Las propiedades inmunológicas de estas jugosas bayas son extraordinarias. Una ración de arándanos contiene tantos antioxidantes como cinco raciones de brócoli, manzanas o zanahorias. Contienen Vitaminas B_2,C, E , betacaroteno pero sobretodo antocianidinas que poseen efectos muy beneficiosos sobre los capilares, mejorando la circulación y facilitando el transporte de las sustancias nutritivas por el cuerpo.

Además son muy ricos en taninos y de hecho, los extractos concentrados de arándano se utilizan muy frecuentemente para reducir la cistitis de repetición ya que disminuyen la capacidad adhesiva de las bacterias, acidifican la orina y aumentan el potencial de restauración de la pared uroepitelial. En definitiva, la combinación de estos dos ingredientes en este postre nos proporciona un excelente equilibrio nutritivo a la vez que gustativo.

Dr. Eugeni Muxart
Managing Director de Gynea Laboratorios

Ingredientes

- 8 hojas de albahaca fresca
- 200 g de Parmesano
- 100 g mascarpone
- 100 g ricota
- Pimienta negra
- 300 g de arándanos (en el caso que no encontremos arándanos frescos utilizaríamos 100 gr. de manzana + confitura de arándanos)
- 50 g de membrillo
- 20 g de azúcar moreno

Rallaremos muy fino el Parmesano (no me gusta hacer propaganda gratuita pero hay una marca de ralladores – microplane- que deja el queso como si fuera una nube….). 2/3 partes del mismo lo mezclaremos con la picada de albahaca fresca que previamente habremos cortado. Calentaremos el horno a 180 º. Con esta mezcla haremos una "galletas" de aproximadamente 4 dedos de diámetro (extenderemos el parmesano con la albahaca sobre un papel antiadherente de horno y presionaremos ligeramente con los dedos hasta conseguir la forma de galleta) que hornearemos durante sólo 4 minutos. Las dejaremos enfriar hasta que estén crujientes.

Reservaremos 1/3 de los arándanos y el resto los coceremos en la sartén con muy poca mantequilla, hasta que estén "blanditos" y añadiremos 2 cucharadas de azúcar, hasta que nos quede una confitura ligera (algunas veces también añado ralladura de corteza de limón y ralladura de jengibre). En el caso que no tengamos arándanos frescos utilizaremos confitura de arándanos ya preparada (se encuentra en casi todos los supermercados) y manzana ácida cortada (lonchas de 1 dedo de grosor) que coceremos igual que los arándanos.

Para preparar la torre, primero colocaremos la galleta de parmesano. Seguidamente la cubriremos con una ligera capa de ricota y encima pondremos dos hojitas de albahaca. Pondremos otra galleta y esta la cubriremos con una lámina de membrillo y una capa de mascarpone (1 dedo grosor). Colocaremos la 3era y última galleta. La cubriremos con mascarpone otra vez y por encima lo cubriremos con la confitura de arándanos y después los arándanos frescos (en su defecto, después del mascarpone colocaremos 2 trozos de manzana y una capa de confitura de arándanos).

Finalmente, encima de la torre, espolvorearemos lo que nos queda de queso rallado de parmesano junto con un poco de pimienta fresca.

No puedo dormir

Nutrientes aliados para afrontar una plácida noche

¿Ha tenido alguna vez dificultades para conciliar el sueño? ¿Se despierta frecuentemente durante la noche o antes de lo planeado por la mañana? En caso afirmativo, nos encontramos delante de alguna de las variantes de los trastornos del sueño que incluye el conocido como insomnio.

En España se ha calculado que aproximadamente 1 de cada 5 personas presentan alguna dificultad en el sueño y un 11,3% padecen de insomnio[1]. Dentro de los grandes aliados del insomnio encontramos factores como el estrés y la ansiedad, aunque no debemos perder de vista otras situaciones fisiológicas como el embarazo y la menopausia, o patológicas como la obesidad o la depresión, que pueden facilitar la aparición de estos trastornos del sueño o incluso agravarlos.

No cabe la menor duda de que el acto de dormir es fundamental para el organismo, no en vano empleamos alrededor de un tercio de nuestras vidas durmiendo, lo que equivaldría a 27 años continuados. El sueño es esencial para nuestra restauración y la conservación de la energía. La falta de sueño, tanto en cantidad como en calidad, puede acarrear consecuencias tales como depresión, falta de concentración, somnolencia diurna, cansancio, irritabilidad o mala memoria.

A menudo tendemos a resolver el insomnio mediante medicamentos de autoconsumo. En este caso, deberemos siempre sopesar las posibles reacciones adversas y tener en cuenta que el tratamiento no podrá alargarse más de una semana. Debido a las anteriores limitaciones, proponemos como primer paso un abordaje dietético que nos permitirá, en cualquier caso, un tratamiento tanto a medio como a largo plazo practicamente sin efectos secundarios ni contraindicaciones.

Enemigos y aliados para afrontar la noche

El concepto de que existan componentes en nuestras dietas capaces de influenciar nuestra función cerebral no es nuevo. Uno de los mejores ejemplos disponibles es la cafeína.

La cafeína, aunque no es un nutriente, forma parte de nuestra dieta habitual y es un estimulante capaz de aumentar el estado de alerta y mejorar nuestro rendimiento. Todos sabemos que el café es la principal fuente de cafeína pero, también la contienen en cantidades considerables otras bebidas como el té, las colas o alimentos como el chocolate. Por este motivo será importante, en el caso de que queramos mejorar nuestro descanso, evitar cualquier componente de nuestra dieta que contenga cafeína durante las 4-6 horas antes de acostarse. Por el contrario, existen nutrientes como el triptófano capaces de inducir el sueño. El triptófano es un aminoácido esencial, es decir, un componente que debemos obtener necesariamente a través de la dieta. Este aminoácido, además de formar parte de las proteínas, es capaz de regular la producción de unos niveles adecuados de serotonina en el cerebro y ésta, a su vez, interviene en la regulación de la vigilancia, en el proceso activo del sueño, la atención, en los procesos motivacionales y en la regulación de los estados de ánimo[2].

La forma de aumentar nuestro consumo de triptófano será principalmente a través de alimentos proteicos como los huevos, los productos lácteos o las legumbres. Así que, una cena ligera donde se incluya una tortilla, algo de legumbre, una ración de pescado o incluso tomar un vaso de leche caliente como tentempié antes de irse a dormir, puede contribuir positivamente a que pasemos una plácida noche.

ALIMENTO	RACIÓN (g)	mg de triptofano/100g	mg de triptófano/ración
Leche de vaca UHT	250	41	102,5
Yogur	125	45	56,25
Yogur desnatado	125	50	62,5
Queso fresco	90	150	135
Queso curado	30	490	147
Huevo	60	230	138
Carne	125	250	312,5
Pescado	125	230	287,5
Almendras	20	170	34
Nueces	20	170	34
Garbanzos	50	160	80
Lentejas	50	250	125
Soja	50	450	225

Extraído de[3]

Pero las medidas dietéticas nunca pueden ir solas, deberán combinarse con ciertos hábitos para llegar a practicar lo que se conoce como una buena higiene del sueño. Evitar el ejercicio intenso tres horas antes de acostarse para evitar la activación del sistema nervioso, minimizar el ruido, la luz y las temperaturas extremas (no más de 24ºC ni menos de 12ºC) y seguir una rutina donde nos acostemos y levantemos a la misma hora formarán parte de los hábitos a seguir.

Anna Barrionuevo
Farmacéutica Nutricionista

1 Vela-Bueno A. Prevalencia de los trastornos del sueño en la ciudad de Madrid.Gac Sanit. 1999;13:441-8. / 2 Fernstrom JD. Can nutrient supplements modify brain function? Am.J.Clin.Nutr. 2000; 71 (6 Suppl):1669S-1675S / 3 Souci SW y colaboradores. Food Composition and Nutrition Tables, Medpharm Gmbh. Scientific Pub. 2008

El síndrome Premenstrual (SPM)

Durante la etapa fértil, la mayoría de las mujeres experimentan cambios físicos y psíquicos en los días previos a la menstruación. En algunas de ellas, la naturaleza, el número o la intensidad de estos cambios suelen producir malestar y actualmente se consideran como un trastorno llamado Síndrome Premenstrual (SPM). Clínicamente hablando, el SPM no tiene un diagnóstico sencillo, ya que aparece como un conjunto de signos y síntomas relacionados con el ciclo menstrual que pueden variar de una mujer a otra y, en la mayoría de las ocasiones, no existe una causa orgánica demostrable. Suelen manifestarse en la semana o las dos semanas anteriores a su período menstrual y desaparecen con la aparición de la regla.

Se han descrito más de 150 síntomas posibles, relacionados con el estado de ánimo, comportamiento, además de signos físicos. Los más frecuentes son:

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS

- **Tensión**
- **Irritabilidad**
- **Estados depresivos**
- **Ansiedad**
- **Cambios de estado de ánimo**
- **Avidez por el consumo de azucares**
- **Trastornos del sueño**
- **Astenia**

SÍNTOMAS SOMÁTICOS

- **Inflamación abdominal**
- **Edema perfiférico, hinchazón y tensión mamaria**

Frecuentemente aparece una tríada sintomática constituida por la tensión mamaria, hinchazón abdominal y alteraciones neuropsíquicas que afectan a los estados de ánimo. Cuando predominan estas últimas y se hacen muy evidentes, se definen con el término de "Síndrome Disfórico" y se presentan de forma asociada a la mayor severidad del cuadro premenstrual. Esta serie de síntomas, dependiendo de la intensidad y frecuencia puede interferir con sus actividades normales en el hogar, la escuela, o el trabajo, llegando en un 5- 10% de los casos a ser motivo de baja laboral.

Aproximadamente 8 de cada 10 mujeres en edad reproductiva sufren alguno de los síntomas del síndrome premenstrual, presentándose con mayor frecuencia en una edad comprendida entre finales de los veinte años y mediados de la treintena. De todas formas puede aparecer durante toda la etapa fertil. Entre los principales grupos de síntomas, el estrés, nerviosismo y cambios del estado de ánimo son comunes en las adolescentes. En cambio la retención de líquidos y la tensión mamaria cíclica, se encuentra más frecuentemente en mujeres adultas.

Las causas del SPM no se conocen con certeza todavía. Puede que algunas mujeres sean más sensibles que otras a los cambios en los niveles hormonales durante el ciclo menstrual. El estrés no parece causar el SPM, pero puede empeorarlo. La mitad de las mujeres que acuden a la farmacia han consultado previamente a su ginecólogo sobre el SPM, pero menos del 20 por ciento llega con un tratamiento prescrito. En la actualidad, tanto las mujeres como los profesionales sanitarios, han variado la actitud ante el SPM, desterrando la consideración de un hecho normal que hay que "soportar", para buscar soluciones y tratamientos eficaces para el mismo. Para los expertos, el mensaje que hay que transmitir es que estos síntomas se pueden y se deben tratar, aliviar e, incluso, prevenir. Merece destacar que tanto ginecólogos (72,5%) como farmacéuticos (63,7 %) optan por la fitoterapia.

Aunque de forma tradicional se han utilizado diferentes remedios a base de plantas, aceites vegetales e incluso polivitamínicos y minerales, no existe demasiada evidencia clínica de su eficacia. En cambio existen medicamentos de plantas a base de Vitex agnus-castus (Sauzgatillo) que gozan de buena reputación clínica por sus buenos resultados frente a placebo y casi nula presencia de efectos adversos. Además, la comodidad posológica de una cápsula diaria, permite un adecuado cumplimiento del tratamiento recomendado de un mínimo de tres meses.

La propia Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia ha incluido dentro de sus protocolos los medicamentos de esta especie fitoterápica, para el tratamiento de los síntomas leves y moderados del SPM incluyendo la mastodinia o tensión mamaria y también, la irritabilidad y cambios de humor. En casos más severos, el médico puede prescribir medicamentos tales como los diuréticos, antiinflamatorios, anticonceptivos orales e incluso antidepresivos si la sintomatología lo requiere.

Independientemente de la opción terapéutica escogida por el especialista, un estilo de vida más sano puede ayudar a sentirse mejor y atenuar los síntomas. Entre las prácticas higiénico-dietéticas recomendadas, destacaríamos las siguientes:

- **Practicar ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, seleccionar alimentos sanos, no fumar, e intentar controlar el estrés.**
- **Evitar los excesos de sal, comidas con azúcar, cafeína y alcohol, especialmente cuando esté teniendo síntomas del SPM.**
- **Mejorar el aporte de vitaminas y minerales a través del consumo de frutas y verduras frescas.**

M. A. Losada
Farmacéutico
Director Científico de Gynea laboratorios

Alivio de hinchazón y tensión dolorosa mamaria del síndrome premenstrual y de irritabilidad derivada de estos síntomas.

COMODIDAD POSOLÓGICA
UNA SOLA TOMA AL DÍA

Mantener el tratamiento durante 3 ciclos para optimizar la eficacia del preparado

Dismegyn®

Extracto de Vitex agnus-castus L.

· Fármaco de origen vegetal

Gynea
laboratorios

sita murt/
colección primavera-verano 2009

Para ésta próxima temporada primavera-verano 2009 SITA MURT presenta una colección nacida de un mestizaje de culturas, que tiene como protagonista a una mujer curiosa y sofisticada, anclada en el espíritu de los años '70. Mezclando elementos aparentemente dispares crea un look donde modernidad y tradición se entrelazan.

Transparencias y superposiciones juegan con colores fuertes como el turquesa, el amarillo cítrico o el rosa incandescente, creando un look fuerte y determinado, combinando tonos más neutros como azul tormenta, perla, asfalto y blanco.

Abrigos y vestidos rectos en tejidos técnicos y linos encerados marcan volúmenes amplios.

Jerséis y tops en punto delicado destacan calados y transparencias combinando la seda con el punto.

La pieza estelar es un vestido en voile de algodón con pechera de punto que barre la pasarela con su vuelo desmesurado.

Para sugerir la brisa del verano amplios vestidos-flor en seda de vivos colores juegan con drapeados y plisados.

www.sitamurt.com

Cómo afecta la infertilidad a la vida de pareja

Sara acude a mi consulta con el semblante triste, acompañada de su marido Juan. Ambos se cogen de la mano mientras me exponen su motivo de consulta. Desde hace algunos meses Sara se ha sumido en una profunda tristeza y depresión que han empezado a afectar su dinámica de pareja. Hace tiempo que decidieron tener hijos y acaban de confirmarles un diagnóstico de infertilidad.

La incapacidad de concebir es un problema relativamente frecuente que afecta aproximadamente al 20% de parejas que, tras mantener relaciones sexuales durante un año sin ningún método anticonceptivo, no consiguen concebir un hijo. Son muchas las causas que pueden originar infertilidad; entre ellas, variables de tipo médico como ciertas anomalías orgánicas en el aparato reproductor, deficiencias hormonales y otras variables de tipo social que acaban incidiendo sobre la capacidad de concebir tales como el estrés asociado al ritmo de vida actual o el retraso en la decisión de tener descendencia.

Actualmente el problema de la infertilidad está adquiriendo cada vez más presencia debido, por un lado, a los grandes avances científicos que se han ido produciendo durante los últimos años en el campo de la reproducción asistida así como, las variables sociológicas anteriormente mencionadas que provocan el retraso en la edad de procrear en la mujer y el creciente y alarmante descenso en la calidad del semen en los hombres de nuestro país.

Algunos de mis pacientes me han llegado a comentar que dejaron de tener vida social tras saber que no podían tener hijos.

Desde el punto de vista psicológico, un diagnóstico de infertilidad constituye sin duda alguna una crisis vital importante y tiene un gran impacto sobre la vida de pareja. La crisis normalmente viene asociada a la creencia existente en todos nosotros de que la procreación es un hecho natural en el ser humano, donde uno sólo decide voluntariamente en qué momento de su vida va a tomar dicha decisión.

La sorpresa de saber que no va a ser posible por métodos naturales sume a la persona en una gran frustración al no poder ver cumplido su deseo (y obviamente el de su pareja) a la hora de poder tener hijos, y esta sensación de fracaso suele acompañarse de una sintomatología psicológica asociada a la infertilidad. Tras el impacto de la noticia, la persona suele entrar en un estado de shock que le aleja de la realidad e incluso le empuja a negarla en un principio.

No es infrecuente en estos casos que se acuda a otro profesional que corrobore o desmienta el diagnóstico pues uno no acaba de creer que eso le pueda estar ocurriendo a él. Tras la confirmación definitiva, se suele pasar por una fase en que hay una profunda preocupación por el tema y el embarazo llega casi a convertirse en una obsesión. La pareja se ve afectada y es en ella donde suele proyectarse la rabia, apareciendo el sentimiento de incomprensión y favoreciendo el aislamiento y la falta de comunicación con el otro. Es fundamental en este momento recibir todo el apoyo y comprensión del cónyuge para poder salir adelante y superar esta fase inicial que puede acabar sumiendo a la persona en una profunda pena y tristeza.

El cóctel de emociones asociadas a la infertilidad no suele acabarse aquí sino que sigue manifestándose, en ciertas ocasiones, en forma de enojo y preocupación constantes así como una gran rabia y envidia por quienes sí pueden concebir hijos de manera natural. Algunos de mis pacientes me han llegado a comentar que dejaron de tener vida social tras saber que no podían tener hijos, porque no podían soportar salir con sus amigos y sus hijos respectivos.

El dolor de ver una situación familiar que posiblemente ellos no podrían conseguir nunca les provocaba una enorme sensación de malestar, y optaron por evitar ese tipo de situaciones que en otro momento les provocaba tanta satisfacción. La pareja empieza a dejar de hacer cosas que antes le gustaba y esta falta de actividad social y de ocio tiene, sin duda alguna, su colección de efectos perniciosos para la estabilidad del vínculo. Hay quien también acaba aislándose de los demás por el miedo y la vergüenza a que sepan que no pueden tener hijos.

Obviamente hay ciertos factores que aumentan o disminuyen el impacto de la infertilidad. Entre ellos encontramos el género de quien la padece, parece ser que las mujeres presentan una menor adaptación que los hombres, ya que socialmente, la maternidad es un hecho muy ligado a la condición de ser mujer; las mujeres suelen sentirse devaluadas, menos mujeres y en ocasiones sentirán un fuerte vació existencial.

La presión social, en este sentido, agudiza los sentimientos de vergüenza y culpa y su autoestima se verá seriamente afectada. Los hombres ven su masculinidad y virilidad seriamente afectadas cuando descubren su imposibilidad de embarazar a su pareja. A ellos les toca vivir, en numerosas ocasiones, la presión al embarazo lo cual afecta e incide negativamente sobre su deseo y desempeño sexual. Ellos también sufren una herida en su autoestima. Por otro lado, si la pareja ya tiene hijos anteriores el impacto es mucho menor que si están buscando la paternidad por primera vez. Al mismo tiempo, se sufre mucho más a medida que la edad es más avanzada, las parejas son conscientes que a medida que se incrementa la edad, la fertilidad biológica disminuye.

Por todo ello la intervención psicológica se orienta a ofrecer, a través de estrategias psicoterapéuticas, un manejo más adecuado de la situación y una figura de apoyo para la persona que la padece y para la pareja. El desajuste emocional antes mencionado no solo está presente en la primera fase del diagnóstico, sino que puede alargarse durante todo el proceso de reproducción asistida posterior, donde los reiterados fracasos o la prolongación en el tiempo para conseguir la concepción van disminuyendo el estado anímico de la pareja. La finalidad del terapeuta es otorgar todos los recursos necesarios para que ambos puedan fortalecer su dinámica de relación,

su sexualidad (que suele verse seriamente afectada en estos momentos) y su capacidad de resistencia para resolver adecuadamente el estrés provocado por los tratamientos.

La terapia de pareja proporciona un buen apoyo a la hora de manejar el impacto psicológico que la infertilidad produce en la pareja. Uno de los sentimientos con que nos encontramos los psicólogos es el sentimiento de culpa o la culpabilización asociado a las personas con problemas de fertilidad.

Quien la padece se siente culpable por privar a su pareja de la posibilidad de tener hijos y quien la sufre, le culpa de la imposibilidad de poderlos tener, estableciéndose así una dinámica destructiva que puede hacer peligrar la estabilidad del vínculo (no en vano algunas parejas acaban separándose si no superan estas dificultades).

Así pues, los problemas sexuales, las culpabilizaciones, el estrés, el aislamiento social, la envidia, la frustración, la rabia y la falta de comunicación son algunos de los posibles efectos psicológicos que la infertilidad puede tener sobre la pareja. El apoyo psicológico en estos casos puede ayudar a mejorar la dinámica de pareja, tanto en el estado de shock inicial tras el diagnóstico como en el proceso de fertilidad posterior.

Sònia Cervantes Pascual
Psicóloga, Terapeuta sexual y de pareja

RESEÑA BIOGRÁFICA

Sònia Cervantes
(Barcelona, 1974)

Licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona, Master en Psicología Clínica y de la Salud, Diplomada en Terapia Sexual y de Pareja. Actualmente ejerce como psicóloga, terapeuta sexual y de pareja en Elche y Alicante.

Paralelamente desarrolla una labor de difusión de la psicología y la sexología a través de seminarios, talleres y conferencias y colabora con distintos medios de comunicación.

www.soniacervantes.com

Recetas a base de aceite de oliva

Magdalenas caseras a base de aceite de oliva

Les envío una receta que heredé de mi abuela. Uno de sus ingredientes es el aceite de oliva por lo que el sabor que se aprecia al comerlas es excelente. Como nota curiosa: si se acerca la magdalena al oído y se aplasta suavemente, se escucha un ruidito esponjoso. En mi familia esa era la nota que indicaba que las magdalenas habían salido en su punto.

El aceite utilizado está producido en La Rambla, Córdoba. Hasta hace poco no tenía nombre específico. Hoy día la cooperativa local se fusionó en Aceites Hojiblanca.

El aceite usado es aceite virgen extra, especial para desayunos y meriendas, que tiene un sabor ligero y suave que le da ese toque tan especial a esta receta...

Ingredientes:
Para 12 huevos se añade el peso de los 12 de azúcar, el de 8 de harina, ½ litro de aceite, 3 papelillos de gaseosa (soda), ralladura de 1 limón y un chorrito de leche.

Elaboración:

- Separar las claras de las yemas.
- Se montan las claras a punto de nieve.
- Con las yemas, azúcar, la ralladura del limón y el aceite se hace una mezcla, como si fuera mayonesa.
- Se le añade harina con la gaseosa (soda).
- Se mezcla todo bien y se añade un chorrito de leche.
- Se añaden las claras montadas y se bate todo hasta que masa esté uniformemente mezclada.
- Se echa la masa en moldes individuales.
- Se cuecen en el horno a temperatura moderada (del 1 al 10, en el 4 (esto dependerá del sistema que tenga cada horno): arriba y abajo, con la bandeja justo en el centro.

Esperanza Tirado Jiménez

Torta de anchoas a base de aceite de oliva

Ingredientes:
Masa:
- 250 grs. de harina
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2 cucharadas soperas de agua
- 4 cucharadas soperas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- una pizca de sal

Relleno:
- 1 kilo de cebollas cortadas en gajos muy finos
- 5 cucharadas soperas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- sal y pimienta

Adorno:
- 12 filetes de anchoa
- 12 aceitunas negras

Elaboración:
Mezclar la levadura con 2 cucharaditas de agua tibia. Poner la harina sobre la mesa -en montón- hacer un hoyo en el centro y verter la levadura diluida, la sal y el Aceite de Oliva Virgen Extra.

Trabajar con las manos hasta conseguir una masa homogénea. Ponerla en un recipiente ligeramente untado de Aceite de Oliva Virgen Extra (para que la masa no se pegue) y cubrir con un paño limpio. Dejar reposar en un sitio templado 30 minutos. Calentar el aceite en una sartén y, a fuego muy lento y tapada, rehogar la cebolla para que se ablande sin tostarse. Añadir al final un poco de sal y pimienta.

Untar un molde ligeramente con unas gotas de Aceite de Oliva Virgen Extra. Poner dentro la masa e ir acoplándola y estirándola con las palmas de las manos, para que cubra toda la superficie del molde.

Rellenarlo con la cebolla y adornar con los filetes de anchoa cruzados en forma de rombos. En el centro de cada uno poner una aceituna negra.

Meter en el horno precalentado a 200 C durante 20-25 minutos hasta que la masa esté lista. Servir caliente o templada.

Yessica del Amo Sánchez

Emulsión corporal
con lo mejor del olivo

HIDRATANTE
ANTIOXIDANTE
ANTIESTRIAS

Spray pulverizador
2 aplicaciones al día
como mínimo

Gyneoil®

EL LENGUAJE NATURAL DE TU PIEL

Gynea
laboratorios

Gynea Laboratorios, S.L.
C/ Colom 5
08184 Palau-solità i Plegamans, Barcelona
Tel. 93 863 95 60 - Fax 93 864 68 53

DE VENTA EN FARMACIAS
Y PARAFARMACIAS "El Corte Inglés"

www.clubgynea.com

Medicina Tradicional China

Dra. Wen Hsiu Hu

Una de las sorpresas para el visitante del gigante asiático, es despertarse al alba y encontrarse a la salida del hotel con un nutrido grupo de ancianitos madrugadores haciendo Tai Chi en el parque más próximo. Esa imagen, que a los occidentales nos parece fruto de un anuncio de bebida energética y puesto ahí para sorprendernos, es absolutamente corriente en el día a día chino. La integración del movimiento, lo que nosotros llamamos ejercicio, en su rutina forma parte de un concepto de salud que incluye la alimentación, el bien estar corporal y la conciliación con la naturaleza o lo que llaman el todo. La integración de la persona en el mundo es el principio básico de lo que conocemos como Medicina Tradicional China o MTC. Esta especialidad, desconocida para muchos incluso cercana en nuestras mentes a lo esotérico, es una puerta que hemos querido abrir a este número de nuestra revista. El motivo, la sana concienciación que predica de integrarse en la naturaleza para sentirse bien.

Entrevistamos a la doctora Wen Hsiu Hu, Estudió historia en la universidad Nacional de Taiwán, Licenciada en la Escuela Superior de Medicina Tradicional China con la Colaboración y soporte de Universidad de MedicinaTradicional China de Beijing, Actualmente realizando el postgrado en la Universidad de Yunnan, especialidad en oncología.

La formación europea contempla la técnica de la acupuntura (los meridianos, los órganos), Tui Na (masaje chino) y farmacopea tradicional china. En China cada terapia (acupuntura, masaje y fitoterapia) puede llegar a ser una carrera independiente. Después vienen las especialidades en ginecología, medicina interna, etc, con su propio vademécum para tratar las enfermedades típicas de órganos o sistemas.

Dra. Wen ¿En qué consiste la medicina tradicional china?
El origen primitivo y esencial, en parte filosófico, es el respeto y la armonía con la naturaleza. El concepto ying y yang viene de la observación ancestral del sol y la sombra. Cuando crece el sol la sombra disminuye, podemos decir que uno está dentro del otro, es el ciclo de surgir y emerger como concepto básico. Al encajarnos en el entorno natural formamos parte de la naturaleza, esa obviedad nos integra en los procesos de la vida. Para entenderlo podemos observar como un árbol sigue el ciclo de crecer, florecer, ser más abundante en tiempo de sol, el estado de despojo y más interiorizado en el otoño y con menos actividad en el invierno. En la MTC cada órgano se representa coincidiendo con una estación del año: primavera (hígado)-verano (corazón)-final verano (bazo)-otoño (pulmón)-invierno (riñón). Así mismo, los cinco órganos citales están relacionados con los cinco elementos básicos: hígado-madera, corazón-fuego, bazo-tierra, pulmón-metal, riñón-agua. Los cinco elementos forman una cadena llamada el ciclo de Generación y Control, es decir, un elemento genera al otro y al mismo tiempo es controlado por el otro. Significa que todos los órganos están muy estrechamente relacionados y entre ellos tienen una interacción e interrelación.

En cada estación hay un órgano que adquiere protagonismo, si está fuerte nos encontramos pletóricos, si está débil empiezan las molestias. A veces los otros órganos siguen al órgano 'enfermo' o débil. El ciclo de generación y control hace que cuando un órgano se enferma, puede afectarle a su siguiente elemento (como la relación Madre-Hijo), por ejemplo: el corazón (fuego) agitado puede influenciar la función correcta del Bazo (tierra), y la enfermedad de Riñón puede llegar a enfermar al Hígado. Tiene efecto dominó. Otro ejemplo relacionado con las estaciones: El otoño es la época de pulmón, y es en otoño cuando mucha gente sufre las patologías del pulmón como tos, alergias, sequedad en la piel entre otros, hay que prestarle atención a la energía de Pulmón antes del tiempo para prevenir las disfunciones porque si la energía del pulmón es fuerte nos sentimos bien protegidos puesto que la energía de pulmón es la que nos proporciona el sistema defensivo.

Hasta aquí no deja de ser un método, pero donde creo que la mayoría de terapias integran algo nuevo, que la medicina tradicional occidental olvida es en la observación de las emociones. Escucho atenta el ejemplo que la doctora Wen me da: el pulmón también tiene mucha relación con la tristeza, el cuerpo se encoge, se protege, se interioriza.

Las emociones. El estudio de las emociones y su actuación sobre diferentes partes de nuestra anatomía, es una realidad que cualquier ciencia puede demostrar. Se publicaba en prensa durante el primer semestre del 2008, que un 30% de las personas que entran en quirófano pueden estar somatizando. En España a la cabeza de las recetas de los médicos está los ansiolíticos. Algo está pasando con las emociones que nos aca-

ba repercutiendo en el cuerpo. Nos lo decían los griegos: MENS SANA IN CORPORE SANO. Tendencias que no contemplamos también pueden perjudicarnos. El exceso de agua puede perjudicar el estómago y bazo, le consume la energía de estómago y se encharca, el agua tiene una neturaleza fría y el estómago es el fogón de nuestro cuerpo donde se cuece y se tranforma los alimentos, el frío consume el fuego y debilita la energía de estómago, si el estomago no es capaz de eliminar el agua, la deja flotar en el cuerpo en forma de "agua espesa" o "agua patológica".

En la MTC cada órgano coincide con una estación del año: primavera (hígado) · verano (corazón) final verano (bazo) · otoño (pulmón) invierno (riñón).

La constante observación a través de la naturaleza, el incluirnos en ella, hace que funcionemos según se mueve la naturaleza. Observamos que alguien de Barcelona no enferma igual que en Extremadura, diferente agua, diferentes hábitos, diferente clima. Igual que el árbol cuando llega el otoño se comporta diferente al verano, deja caer las hojas para interiorizarse y guardar la energía. Una de las herramientas de trabajo del profesional de la MTC es la acupuntura (estandarizada por la OMS en un compendio de directrices básicas protocolizadas en el 2002[1]) entramos en el concepto Meridiano para entender porque se aplica una aguja en un punto buscando la sanación en otro. Cada órgano tiene un meridiano que funciona como una conexión, como un recorrido hacia el exterior y de este punto al interior. Algunas veces éste coincide con un recorrido linfático o nervioso. Un ejemplo muy claro es cuando alguien tiene un problema de intestino, que tiene un punto que duele lejos de su abdomen (puede ser en la mano, pie, etc.) uno puede mejorar el intestino por medio del masaje de ese punto. Se establecen conexiones. Esas conexiones de órganos internos, con puntos periféricos del cuerpo, es una puerta, que proporciona nutrición, hidratación, es un mapa de conexión. Esta realidad se trabaja en muchas terapias, incluso se puede 'testar en casa' tocándose por ejemplo la cabeza y encontrando puntos de sensibilidad, pueden ser puntos de acupuntura, fuertes o débiles en energía.

La OMS reconoce el efecto de la acupuntura como analgésico. Un caso claro sería un cólico nefrítico donde las agujas pueden calmar el dolor. La primera acción de las agujas es analgésico, porque desbloquea quitando el dolor, no es placebo es acción activa. Pero en muchos casos se produce la expulsión de la piedra, potenciada en la aplicación de fitoterapia china con compuestos diuréticos y activador de circulación de energía y sangre. La función principal de la aguja es estimular la energía y la sangre, de alguna manera es una agresión, una intervención mínima en el cuerpo que llama a éste a defenderse y, en consecuencia, la energía del organismo se moviliza. En las lesiones musculares, como una torcedura de tobillo, no se inmoviliza el punto sino más bien se interviene con el estímulo de acupuntura y masaje para que el cuerpo reaccione cuanto antes y se sane. En el caso de una persona que no puede dormir, el acupuntor trabaja sobre la obstrucción de energía de los órganos o del meridiano según la diferenciación de síndrome, por que el insomnio puede ser causado por fuego de corazón, debilidad de Bazo, bloqueo de energía de hígado, debilidad o frío de energía de riñón. Pero en la Medicina Tradicional China no siempre se pasa por la acupuntura, existe el masaje y la fitoterapia, aunque cuando se encuentra un punto de dolor sin duda tienes la clave para tratar y acostumbra a ejecutarse.

Considerando los meridianos como las redes y carreteras, los puntos de acupuntura son las paradas o punto de encuentro, las carreteras (meridianos) permiten que los vehículos llegan al destino (órganos). Ej. El meridiano de vejiga tiene 67 paradas (puntos) y de corazón solo hay 9.

¿Cómo trata la acupuntura las emociones?
'Cuando alguien está triste, la emoción afecta especialmente al órgano correspondiente (aunque todas las emociones pasan por el corazón y desde ahí se distribuyen las emociones a sus correspondientes órganos), en este caso el pulmón. Una persona con buena energía de pulmón, no se entristece especialmente por que el pulmón es el maestro de la energía, una persona energética es una persona vital. Cuando alguien se desvitaliza entra la afloración de las emociones, si la tristeza se agrava es porque tiene muy poca energía pulmonal o está obstruida; el meridiano, a través de los puntos de acupuntura y la conexión de los meridianos dejamos que esa energía fluya, permitiendo que los canales se rebozen de nuevo de la energía y la sangre. Otro método muy utilizado por la MTC es la fitoterapia que tiene el mismo efecto que la acupuntura. Hierbas que tratan todos los órganos en conjuntos o por separados, existen hasta 20.000 plantas, animales, minerales, insectos medicinales chinas, las combinaciones son infinitas, en china se utiliza más la fitoterapia que la acupuntura.

Nuestra mentalidad occidental, más intervencionista, más impaciente, más rápida, más realista, nos lleva más a buscar la acupuntura, porque permite ver y sentir los resultados. También nuestra legislación, que controla mucho la prescripción de fármacos de origen vegetal y animal, no vinculados a laboratorios y por tanto fuera del control sanitario. En China se hacen estudios de recorrido de meridiano utilizando el método de contraste, se inyecta el líquido en el punto de acupuntura para detectar y reconocer el meridiano. Realmente existe esa conexión, que no es sistema sanguíneo, ni nervioso, tampoco linfático aun que algunos tramos pueden coincidiir, pero forma un sistema totalmente independiente. La fase de análisis clínica (interrogación) es larga en preguntas y nos pueden sorprender al no ser frecuente en nuestra consulta habitual al médico: cómo duerme, qué siente, cómo son sus digestiones, cuales son sus dolores y cómo son los dolores, ver que órgano puede estar afectado. Luego llega la intervención sobre el mismo, a través del meridiano y el punto donde la acción de estímulo termina. Y a partir de ahí se observa y se comenta la evolución para poder ajustar el tratamiento.

¿Se puede aplicar en niños?
Los niños, tiempo a trás, hasta los 12 años eran consideramos infantes. A ellos se aplica Tui Na infantil que es un masaje pediátrico. Un sistema independiente, para tratar principalmente las enfermedades más frecuentes en los niños que son pulmonares y digestivas. Los niños son tan tiernos que las agujas les pueden causar más daño que beneficio, no así el masaje que le beneficiar a sus órganos tiernos y al mismo tiempo, estrechar el lazo entre los padres e hijos. Esta terapia se aplica sobre los mismos puntos a estimular, pero consciente que los pequeños son muy sensibles a los estímulos y en seguida reaccionan a ellos. En caso de practicarles acupuntura, y sería niños a partir de los 7 u 8 años en adelante, escoge sólo un par de puntos, ya que son muy receptivos a los estímulos y el tiempo de aplicación será entre 5 a 10 minutos a diferencia de un adulto que permanece con las agujas puestas durante 20 a 30 min.

¿Qué lugar ocupa la alimentación?
Somos lo que comemos, sacamos todo lo que necesitamos de los alimentos, los chinos creemos que en una mesa tiene que tener los 5 sabores (amargo, dulce, pucante, salado, ácido) para tonificar y equilibrar los 5 órganos vitales (corazón, bazo, pulmón, riñón, hígado), la comida tiene que variar según la estación, la geografía y la persona. La energía se obtiene por la respiración correcta y por la comida ingerida. En el caso de barcelona, hay que corregir el concepto de las ensaladas frías y crudas como la alimentación base para todo el año, es un plato muy indicado para el verano pero desaconsejado en invierno. Con ellas enfríamos el fuego del estomago, nos ahogamos además bebiendo una cantidad exceciva de agua y gastamos la energía de estómago, nos enfríamos. En China es muy común la aplicación de la dietoterapia: sopas y caldos, hechos con raíces tonificantes y vigorizantes. Especialmente durante el invierno, cuando la energía se interioriza y se ralentiza su actividad, un bueno caldo tonificante y calido es el mejor aliado de buena salud.

Un resumen de nuestra sociedad actual: el problema es el ejercicio físico, no nos movemos, ni para caminar, el mayor problema de hoy es la comodidad, hay demasiados alimentos y pocas ganas de sudar.

Dra. Wen Hsiu Hu

1.World Health Organization. Acupuncture: review and analysis of reports on controlled clinical trials. 2003.
2. Elden H, Ladfors L, Olsen MF, Ostgaard HC, Hagberg H. Effects of acupuncture and stabilising exercises as adjunct to standard treatment in pregnant women with pelvic girdle pain: randomised single blind controlled trial. BMJ 2005; 330 (7494):761

Coaching & Salud

El Coaching consiste en una conversación transformadora entre dos personas, el coach y el coachee (o cliente). A diferencia de otras disciplinas (terapia, counseling, etc) el coach no da consejos ni soluciones a su cliente, porque se considera que el coachee o cliente es el experto en sí mismo, mientras que el el coach es un experto en el cambio, en acompañar.

Desde este punto de vista, el Coaching para la salud considera a la persona como el protagonista y responsable principal de su proceso de mejora y/o curación. El coach lo que hace es motivar al coachee a comprometerse en el cambio que quiere en su vida y a mantener bajo su responsabilidad su cuidado.

El Coaching para la salud amplía opciones independientemente de otros tratamientos controlados que se puedan estar haciendo. En la relación coach-coachee se proporciona a la persona la oportunidad de dejar de ser un "paciente-pasivo", para utilizar el poder de hacer cambios que afecten positivamente su salud y bienestar. Es un cambio de paradigma: de paciente-pasivo a paciente-activo. Este cambio implica que no se está generando una relación de dependencia tipo "decida por mí cómo me tengo que cuidar, dígame qué tengo que hacer", sino que estaríamos hablando de interdependencia o lo que es lo mismo "decidamos juntos cómo puedo hacerlo, combinemos su talento en acompañar a las personas a encontrar o recuperar el poder para realizarlo, y el conocimiento que tengo de mi mismo para poder empezar a hacerlo diferente."

Así pues, el coach acompaña y facilita el logro de nuevas acciones que conduzcan a nuevos resultados, mostrando nuevas posibilidades que amplíen la visión actual del coachee y sean generadoras de cambio de paradigmas mentales sobre su estilo de vida. El coach y el coachee diseñan conjuntamente hábitos saludables que conduzcan al cliente a disfrutar de una vida más plena y del mejor estado de salud posible. Idealmente, "poder aprovechar la farmacia interior del organismo" –en palabras de Deepak Chopra-, las propias capacidades curativas naturales para tener salud, comer sano, hacer ejercicio, controlar el peso, eliminar el estrés, o hacer pequeños cambios en su vida que colaboren al cultivo de la salud cuerpo-mente y aumenten su bienestar.

Y es que todos estaríamos de acuerdo en que hoy en día, la salud consiste en algo más que en ausencia de enfermedad. El coaching nos permite un acercamiento integral a la persona para que alcance su potencial máximo en las áreas de la nutrición, del ejercicio físico, el desarrollo de hábitos saludables y/o de la salud emocional, espiritual, física.

Daniel Goleman en "Mente y Medicina" dice que hay pruebas claras de que la eficacia preventiva y curativa de la enfermedad se podría mejorar si no se limitara sólo a la condición clínica de los pacientes, si tuviera en cuenta el estado emocional. Por ejemplo, las emociones negativas son un factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad, parecido al tabaquismo o al colesterol por lo que se refiere a las enfermedades cardíacas. Por tanto, las emociones negativas constituyen una grave amenaza para la salud.

El reto del coach es el de inspirar a su coachee para que tome conciencia de la necesidad de experimentar emociones positivas, y favorecer las situaciones que las generen. Es importante encontrar momentos de tranquilidad y disfrutar de ellos. Cada vez más, los expertos aconsejan practicar yoga y meditación regularmente. Deberíamos proponernos cada día al menos una cosa que nos guste especialmente, que nos aporte satisfacción, rodearnos de personas con las que podamos establecer relaciones que nos permitan expresarnos emocionalmente, y generar también situaciones que nos pongan de buen humor y nos hagan reír. Todo ello contribuirá a que tengamos más bienestar en nuestra vida y a que seamos más felices.

Actualmente, estamos impartiendo un curso-taller especialmente dirigido a personas que trabajan en terapias naturales, cuyo principal objetivo es aportar una nueva visión sobre la relación del profesional de la salud con el cliente/paciente.

Este curso está diseñado específicamente para profesionales del sector salud interesados en aprender herramientas de Coaching que les serán de gran utilidad en su práctica diaria. Os animo –tanto a particulares como a centros o asociaciones- a visitar mi blog http://gemmasalacoach.wordpress.com/ donde se puede encontrar más información.

Gemma Sala i Grau
Coach Personal y Organizacional
gemmasala@gmail.com
http://gemmasalacoach.wordpress.com/

El continuo de los sexos

Yo tenía un tío que desayunaba pan untado en vino. Zambullía la miga prensada de pan en un cuenco con vino tinto y, para mi espanto, se lo comía.

Llamamos "día" al tiempo que transcurre desde que el sol está en lo más alto del horizonte hasta que vuelve a estarlo. Astronómicamente, es el tiempo que tarda la tierra en dar una vuelta completa sobre su eje y que, por convenio, hemos establecido que equivale a 24 horas de 60 minutos y éstos de 60 segundos. En el día se da también la noche, pero al conjunto de ese lapso de tiempo que incluye la claridad y la oscuridad lo llamamos día y no noche.

Para nosotros los occidentales, tan dados a la dicotomía (bien/mal, salud/enfermedad, vida/muerte...) cuando es de día es de día y cuando es de noche es de noche. No es así para la sabiduría oriental que sabe (y digo sabe porque eso es saber) que el día contiene la noche y la noche contiene el día. "La noche empieza a mediodía" dice la máxima taoísta apoyada en el celebérrimo "taijitu", el símbolo del ying y el yang, que más que un dibujo es una forma de entender el mundo.

Sin embargo, hasta para nosotros mismos hay dos momentos de ese día, el ocaso y el amanecer, en el que ambos se confunden, se observan y participan uno del otro. Este fenómeno astronómico tiene un equivalente en el género; es lo que llamamos la "transexualidad".

La propia existencia de la transexualidad explica aquello que en sexología se conoce como el "continuo de los sexos"; la reflexión que explica que nunca somos géneros puros (hombres o mujeres) sino que lo femenino se compone de elementos masculinos y viceversa.

La transexualidad es un asunto que concierne a la identidad de los seres humanos. "El" o "la" transexual, dependiendo de cuál sea su identidad de género real, se encuentra "sometido" a un cuerpo sexuado que no corresponde con su verdadera identidad. No tiene nada que ver con su preferencia sexual (ser homosexual o heterosexual) ni con su inclinación por el uso de la indumentaria del género opuesto al suyo (ser una o un travestido)

Un o una transexual puede, por tanto, ser homosexual o heterosexual y puede travestirse como hombre o mujer, del mismo modo que puede preferir el sushi al roast beef o los mocasines a las manoletinas. Son cosas distintas. Beatie espera su segundo hijo. Esto no pasaría de ser algo anecdótico (puede que alguna lectora se encuentre en su misma circunstancia) de no ser porque Beatie se llama Thomas y tiene barba. Thomas Beatie es un transexual (un hombre que nació en un cuerpo de mujer) heterosexual (su compañera es Nancy, una mujer) La particularidad de Beatie, y lo que le hace fascinante como ser humano, es que se sometió a un tratamiento hormonal (que le hizo, por ejemplo, que le saliera la barba) pero no se realizó una reasignación de sexo (conservó sus genitales femeninos).

La reflexión que explica que nunca somos géneros puros (hombres o mujeres) sino que lo femenino se compone de elementos masculinos. Y lo masculino se compone de elementos femeninos.

Normalmente, el o la transexual, independientemente de que reasigne sus genitales (es decir, se intervenga quirúrgicamente para obtener los genitales del género que verdaderamente constituyen su identidad), lo que sí hace es repudiar esos genitales que generan en él un insalvable conflicto existencial. Conflicto interno producido, como la mayoría de los conflictos que nos asolan, desde el ojo social que todo lo mide y todo lo valora, y que sólo entiende de lo uno o de lo otro, pero nunca de ambos.

Pero lo más fascinante del ciudadano Thomas Beatie es que quiso como hombre ser hombre y como mujer experimentar la maternidad. Y vivir en el ocaso y en el amanecer y ser la noche de día y hacernos a todos un poco más comprensible que nuestras diferencias de género son más complementariedades que enfrentamientos.

...Y para los que sólo quieren "Al pan, pan y al vino, vino", mi tío.

Valerie Tasso
www.valerietasso.com

Durmiendo en el siglo XIX Hotel Meninas, Madrid

En pleno centro de Madrid y en un edificio majestuoso del siglo XIX se levanta el Hotel Meninas, el lugar ideal para quien desee retroceder a la época más señorial de la capital. Madrid rebosa encanto por todos sus rincones, pero si hay una parte de indudable belleza, de la que todos sus habitantes están orgullosos es el Madrid de los Austrias. En esta zona, se levanta un edificio del siglo XIX que ha sido reformado para convertirse en el Hotel Meninas, un lugar de aire clásico a la par que innovador que hará las delicias de sus huéspedes.

A tan sólo unos metros, de lugares tan típicos como el Palacio Real, el Teatro de la Ópera, la Puerta del Sol, la Plaza Mayor o el ya famoso triángulo del Arte (Prado, Thyssen y Reina Sofía). En Hotel Meninas encontrarás un espacio acogedor y familiar. Sus 37 habitaciones, divididas en Junior Suites Especiales, Junior Suites, dobles e individuales, ofrecen todo tipo de detalles decorativos combinados con las últimas tecnologías, pensadas para proporcionar a sus clientes el máximo confort y comodidad. "Un hotel pequeño que nos permite conseguir un trato con el cliente: cercano, personal y ágil. Para nosotros lo pequeño es lo importante".

Un edificio del siglo XIX que ha sido reformado para convertirse en el Hotel Meninas, un lugar de aire clásico a la par que innovador que hará las delicias de sus huéspedes

"Nuestro máximo objetivo es que Hotel Meninas se convierta en un referente dentro de los hoteles con encanto de Madrid. Tenemos la suerte de contar con un amplio abanico de clientes, pero todos ellos tienen algo en común y es que buscan estar en pleno centro de Madrid, quieren el confort de un hotel fantásticamente decorado, la comodidad de un establecimiento familiar y la tranquilidad de que cada cliente se sienta nuestro cliente y no uno más"

¡¡Queremos ser su CASA en Madrid!!!

Pedro Alonso Gimeno
Director Hotel Meninas

Hotel recomendado por: InstantsMagiques

Descubre más lugares mágicos en: www.instantsmagiques.es

Fundación infancia y familia

Busca familias acogedoras

Fundació Infancia i Família

En Cataluña existe un número muy significativo de niños y niñas que viven en un entorno familiar desfavorable para su crecimiento y desarrollo saludable; algunos, incluso, son víctimas de maltratos. Las etapas más tempranas de la vida de una persona condicionan enormemente su desarrollo futuro y, por este motivo, es importante que el niño y la niña crezcan en un ambiente adecuado.

Para aquellos que no tienen esta gran suerte existe el acogimiento familiar, una medida de protección que se presenta en diferentes modalidades según el tiempo de estancia de los menores. Una de las que más se potencia es el acogimiento de urgencia y diagnóstico, para niños y niñas de 0 a 6 años, que se lleva a cabo mientras se estudian las circunstancias familiares y personales del menor y se decide cuál es la propuesta de futuro más conveniente.

Ventajas del acogimiento familiar

El acogimiento familiar ofrece a los niños y niñas en situación de riesgo la posibilidad de establecer vínculos sanos con personas adultas, relaciones afectivas positivas dentro de un núcleo familiar no desestructurado, no violento y no negligente.

De esta manera pueden aprender a relacionarse, convivir y a querer de una forma saludable. Por todo ello, el acogimiento es una alternativa siempre más recomendable que el internamiento institucionalizado. Eso no significa que en los centros residenciales educativos no estén bien atendidos; en estos centros también se vinculan con los educadores y aprenden a tener lazos afectivos positivos, pero no es lo mismo, porque en una familia las relaciones que se establecen son siempre más próximas y afectuosas. Vínculos más normalizados. Y esto es fantástico, especialmente para los más pequeños.

Cuando los equipos de atención a la infancia detectan que viven en esta circunstancia, se les separa de la familia para protegerlos y evaluar la situación

Cuando hablamos de niños y niñas en situación de riesgo, que necesitan pasar por un proceso de acogimiento familiar, nos referimos a menores que no pueden continuar en casa porque las consecuencias de hacerlo podrían ser devastadoras, tanto a nivel físico, como psicológico o relacional. Cuando los equipos de atención a la infancia detectan que viven en esta circunstancia, se les separa de la familia para protegerlos y evaluar la situación, para trabajar con la familia, ver si el niño o la niña puede continuar con ellos o no, así como decidir cuál es la mejor alternativa para su futuro. Si ésta ya es lo bastante clara, existe la posibilidad de un acogimiento familiar de más larga duración.

¿Cualquier familia o persona puede acoger a un niño?

Cualquier familia puede acoger, pero no cualquier familia puede acoger a cualquier niño. No existen requisitos especiales, pero hay que tener la motivación adecuada y una estabilidad suficiente. También es indispensable que sea un proyecto compartido por todos sus miembros. Se acogen niños y niñas de todas las edades, desde recién nacidos hasta los 18 años y depende del perfil de cada uno y de las características de cada familia que vayan con una familia u otra. La Fundación Infancia y Familia está presente en todo el proceso. Hay que tener en cuenta que un acogimiento no es una adopción.

Las familias que adoptan tienen un proyecto diferente que las que acogen. La principal motivación de la acogida es ayudar a un niño o una niña con problemas en un momento puntual de su vida. En principio un acogimiento es temporal, porque termina cuando los servicios de atención a la infancia determinan qué es lo mejor para su futuro. En los acogimientos de urgencia y diagnóstico se intenta que tengan una duración determinada para no prolongar la provisionalidad de la vida del niño, porque en la medida en que se alarga el proceso, la situación se puede complicar. De todas maneras, hay situaciones más crónicas y en las que existen pocas posibilidades de mejora. Los acogimientos de larga duración, en principio, no tienen fecha de finalización o ésta no se sabe.

¿Cuál es la tarea de la Fundación Infancia y Familia?

Durante el acogimiento, la Fundación acompaña en todo momento al niño y a la familia acogedora, ofreciendo apoyo y dando asesoría en todo lo preciso. Por ejemplo, en el momento de la despedida. Aunque cada familia lo vive a su manera, despedirse de una persona amada no es fácil.

En el caso de los acogimientos de urgencia y diagnóstico, donde normalmente los pequeños tienen entre 0 y 6 años, desde que el menor llega a la familia ya se le prepara para la despedida. Y se intenta que sea lo menos traumática posible. De todos modos, la mayoría de las familias valora la experiencia de forma muy positiva y la repite. Consideran que la satisfacción de ver cómo el niño o niña se desarrolla, responde a los estímulos y manifiesta su alegría, así como saber que lo han ayudado en un momento muy importante de su vida, es mucho mayor que la tristeza y el duelo que provoca la separación.

Montserrat Martín Lahoz
presidenta de la Fundación Infancia y Familia

Cómo contactar:
Tel.: 93.231.00.89
E-mail:infanciaifamilia@infanciaifamilia.org
www.infanciaifamilia.org

Reproducimos para nuestras lectoras un emotivo mensaje de:

Gaudium Paidos

"Muchos de vosotros ya me conocéis en mi antigua faceta como empresario y fundador del grupo Estratos, pero como también sabéis, abandoné esa faceta para junto a mi buen amigo y mejor persona, el Dr. Hernández, fundar Gaudium. Yo, después de haber creado más de 10 sociedades mercantiles y el Dr. Hernández, después de 20 años de ejercicio como prestigioso médico psiquiatra, decidimos dejar esa parte profesional aparcada, para dar vida a algo diferente: Un proyecto de ayudas para los niños que más lo necesitan. Entre ambos, optamos por dedicarnos a aquellos que más lo necesitan y pasados unos meses, empezamos a tener las primeras alegrías. Nuestros proyectos en Guatemala, Honduras y Birmania, están funcionando muy bien . Hasta la fecha, todo el dinero necesario para estos proyectos lo hemos aportado a título personal y lo hacemos con total convencimiento. El último en ponerse en marcha ha sido una unidad de desintoxicación en Guatemala para niños con problemas de adicción, especialmente al crack y pegamento. Disponemos de 7 camas atendidas las 24 horas por personal sanitario formado previamente en tratamientos de desintoxicación. Una vez los chavales pasan la peor etapa de abstinencia, se integran en Casa Alianza, (otra ONG con la que colaboramos de manera estrecha y que se dedica a la ayuda de chicos y chicas de la calle) para retomar estudios o trabajo, libres de la droga. Por un lado, hemos tenido una respuesta enorme en todos los ámbitos y parece que la "suerte" navega cerca nuestro para ayudarnos a seguir creando proyectos para los más desfavorecidos, pero también es cierto, que al depender principalmente de nuestra propia financiación (nuestros ahorros, personales, por decirlo fácil), no podemos afrontar muchas metas que sabemos que son necesarias y de las que depende el bienestar de mucha gente. Desde aquí quiero explicaros la historia de un barrio a las afueras de Ciudad de Guatemala, llamado Esquipulitas. En ese barrio viven unas 4000 personas, entre ellas unos 2500 niños, en la más absoluta pobreza. No disponen de escuela ni dispensario médico. La gente de allí subsiste buscando en los basureros, vendiendo lo que pueden, o simplemente un día se mueren, sin más.. Antes de continuar con la carta, me gustaría que veáis este pequeño video, que dura poco más de un minuto y en el podréis ver la situación real". http://es.youtube./watch?v=auMfcsfIfNw

"EL ÚNICO EGOÍSMO ACEPTABLE ES EL DE PROCURAR QUE TODOS ESTÉN BIEN, PARA ESTAR UNO MEJOR"

¿Se puede explicar mejor?

"El tema es que para el proyecto de Esquipulitas, necesitamos toda la ayuda que podamos recibir, bien económica, bien en materiales, bien en voluntariado. Sé que la situación económica no está para pedir mucho, pero puede que a título de empresa os pueda interesar. Como tenemos a disposición todo el barrio, hemos pensado que dado que tenemos que "bautizar las calles", lo podríamos hacer dándoles el nombre de las empresas o particulares que cooperen en el proyecto. Además, hemos creado un blog, que estará activo cuando empiece el proyecto de Esquipulitas y en el que se podrá ver el día a día del barrio y como van mejorando las condiciones de sus habitantes. En este blog, además de todas las fotos, iremos desgranando las historias individuales de las personas y sus muchos problemas. Nosotros disponemos de un apartamento para voluntarios en Guatemala ciudad, de manera que si alguno de vosotros quiere venir a ver los proyectos que tenemos en marcha, lo podéis hacer sin ningún tipo de problema. No queremos solo ayudas, también queremos que se conozcan las realidades "in situ". Cualquier donación que se haga, quedará claramente reflejada en el proyecto, informando en todo momento de cómo y dónde se utilizan esos recursos. Si a tí, no te es posible colaborar, sí que te pediría que hagas circular este mail a conocidos, para ver si entre todos, podemos cambiar esa pequeña esquinita del mundo. No pretendemos grandes obras sociales, ni pretendemos cambiar el mundo, pero si de alguna manera podemos mutar a mejor, el destino de unos centenares de personas que no han tenido las misma suerte que la mayoría de nosotros, ya podremos darnos por muy satisfechos. Yo personalmente, estaré en España hasta el día 15 de Noviembre aproximadamente, así que si quieres, me puedes contactar al móvil sin problemas (Armand 615 36 79 71)".

Armand Lusquiños

Para hacer donaciones o conocer más, puedes ver nuestra página www.gaudium-paidos.org

Terapia Cráneo-Sacral

La Terapia Cráneo-Sacral es una técnica de tratamiento que se ha ido desarrollando durante el siglo XX y cuyo origen fue marcado por William Sutherland. Sutherland estudió que los huesos del cráneo no estaban fijados entre ellos, sino que existía movilidad, un dato hasta el momento desconocido, dado que se pensaba que únicamente los huesos del cráneo del bebé permitían movilidad hasta la edad adulta, donde se producía una osificación entre las suturas craneales.

Estudios posteriores en los años 70, comprobaron que ésto no era verdad y al realizar estudios en cráneos que no estaban conservados químicamente pudieron comprobar la existencia de vasos sanguíneos, fibras nerviosas y fibras colágenas y elásticas dentro de las suturas craneales: quedó así comprobado científicamente que SÍ existe movimiento entre los huesos de nuestro cráneo.

Podemos preguntarnos para qué es necesario que exista movimiento: ésto es necesario para permitir los cambios de presión que se producen dentro por el líquido céfalo –raquídeo, el cual fluye dentro de la Duramadre y que se encarga de alimentar al sistema nervioso, retirar los desechos y actuar como amortiguador de las estructuras nerviosas. Es lo que se conoce como "Pressurestat Model" o "Sistema Hidráulico Semicerrado Cráneo-Sacral".

Posteriormente el Doctor Upledger observó en una intervención quirúrgica lo que se convertiría en la base de la Terapia Cráneo-Sacral: eL Ritmo Cráneo-Sacral, el cual es independiente del ritmo respiratorio y cardiaco, y que se origina en el cráneo pero se puede sentir a través de cualquier parte del cuerpo.

Es a través de este ritmo craneo-sacral con el cual podemos establecer si existe alguna restricción en alguna parte del cuerpo. El ritmo cráneo-sacral es la herramienta necesaria para poder lograr un tratamiento con éxito.

Es el cuerpo quién se va a curar, no nosotros a él, somos un mero intermediario que acompaña al cuerpo a restablecer los desequilibrios producidos por compensaciones y que por sí solo no puede restablecer.

Para realizar el tratamiento es necesario realizar un contacto muy sutil con nuestras manos sobre el paciente y tener una actitud de escucha hacia el cuerpo y poder determinar dónde se encuentran las restricciones.Es el cuerpo quién se va a curar, no nosotros a él, somos un mero intermediario que acompaña al cuerpo a restablecer los desequilibrios producidos por compensaciones y que por sí solo no puede restablecer.

Aplicaciones

Las aplicaciones de esta terapia en adultos son dolores crónicos, esguinces, disfunciones viscerales, disfunciones del sistema vegetativo, trastornos visuales, trastornos emocionales, escoliosis…

La importancia de la aplicación en bebés y niños:

- Cuando los bebés nacen a través del canal del parto sus huesos de la bóveda craneal se van a ir solapando unos entre otros para facilitar este momento. Lo normal es que vuelvan a su posición normal una vez nacen, sin embargo puede ocurrir que este encabalgamiento se mantenga y que posteriormente puedan producir secuelas, como por ejemplo cabezas de niños asimétricas, asimetrías faciales, plagiocefalias, microcefalias. En la actualidad, muchas matronas están formadas en terapia cráneo-sacral de manera que en el mismo momento del parto, realizan un reequilibrio para evitar posteriores consecuencias.

- También es muy importante en los nacimientos que se han realizado con fórceps o ventosas, dado que este instrumental provoca una presión excesiva en el cráneo del bebé.

- En los casos del cólico del lactante es muy importante, dado que en ocasiones es producida por un atrapamiento del nervio vago, que suele producir cólicos, regurgitaciones, falta de apetito y estreñimiento.

- En tortícolis congénitas y escoliosis congénitas es también muy recomendable, dado que puede haberse producido una torsión del tubo dural, que une cabeza y sacro.

- En el momento de nacer, para ayudar a sacar al niño de la manera más rápida, se suele provocar una hiperextensión máxima del occipital, lo que provoca en ocasiones un encaje de los condilos occipitales. Se observa en estos niños mucha tensión a nivel de la base del cráneo y suele estar acompañada de manchas rojas, producidas por la tensión.

También las tensiones producidas principalmente en la región del temporal pueden ocasionar dificultades en el lenguaje.

Todas estas aplicaciones pueden ser susceptibles de tratamiento con la Terapia Cráneo-Sacral, la cual se puede utilizar como complementaria a otras terapias y que en la mayoría de los casos genera muy buenos resultados.

Paula Gómez de Castro
Fisioterapeuta pediátrica Aleka,
Centro de Fisioterapia y Desarrollo del Niño
www.centroaleka.com

El doctor **John E. Upledger** es Doctor en Medicina y Osteo-

patía, cirujano, investigador, profesor y escritor. Cuenta con una experiencia profesional de 30 años de experiencia en la práctica e investigación. El Dr. Upledger sigue escribiendo, y es autor de cinco libros sobre el sistema Cráneo Sacral:

- CranioSacral Therapy (co-autor con Jon D. Vredgevoogd, M.F.A.).
  Disponible en Español Terapia cráneo-sacral I.
  Editorial Paidotribo.
- CranioSacral Therapy II: Beyond the Dura.
  Disponible en Español Terapia cráneo-sacral II.
  Editorial Paidotribo.
- SomatoEmotional Release and Beyond.
- Your Inner Physician and You.
  Disponible en Español
  "Tu médico Interno y tú".
  Editorial Mandala Ediciones.
- CranioSacral Therapy, Touchstone for Natural Healing

En 1985 funda The Upledger Institute Inc., organización dedicada a la educación e investigación clínica donde forma a terapeutas en todo el mundo. En España se encuentra el Instituto Upledger, único centro en España autorizado por el Doctor Upledger para impartir sus cursos en Granada, pero realiza cursos por toda España.

Para más información www.upledgerinstitute.es

Las tensiones producidas principalmente en la región del temporal pueden ocasionar dificultades en el lenguaje.

BB&MM Feria Bebes y Mamas

BB&MM, 22 y 23 de noviembre Madrid.

La última edición de la feria Bebes y Mamas de Madrid ha sido un éxito, con una asistencia de 33.259 personas en tan solo un fin de semana.

Gynea Laboratorios cautivó de nuevo con su stand dedicado al aceite de oliva y como único laboratorio dedicado exclusivamente al cuidado integral de la mujer.

De las 33.259 personas que visitaron el recinto ferial, 3.247 embarazadas recogieron en persona su unidad de Gyneoil de regalo de las manos de nuestras azafatas. A muchas de ellas les habían recetado Gestagyn Plus Dha y eran usuarias de Melagyn Gel. Nos alegró reunirnos de nuevo con tantas de nuestras socias.

6 Televisiones grabaron las actividades que Gynea patrocinó: se realizaron 8 sesiones de yoga para embarazadas, una conferencia en el foro de padres a cargo de la farmacéutica y nutricionista Anna Barrionuevo sobre 'Nutrición, antes durante y después del embarazo' y la Especialista en recuperación respiratoria infantil Vanesa González, atendió de manera gratuita las consultas de más de 70 padres que trajeron a sus bebes durante toda la jornada del sábado.

De nuevo ha sido un placer participar en unas sesiones tan intensas para toda la familia.

Madres Felices

Estimada Jou:

Te vuelvo a dar las gracias por tu editorial del mes de julio. Para hacerte una idea de hasta dónde me llegó tu artículo, no sólo lo leí yo, sino también mis dos compañeras de trabajo, también madres, las cuales me han ayudado mucho porque han sabido escucharme y con las que comparto a diario alegrías, pesares, problemas, etc... Una de ellas me dijo que tu artículo parecía haber salido de mis manos. No sé si es tu caso, pero yo también perdí a mi madre. Siempre la tengo presente, pero desde que he tenido a mi hijo más todavía. Pero si a algo aprendí de ella fue a VIVIR, a disfrutar de la vida, con pequeñas cosas, en definitiva a ser feliz. Me encanta leer, pero sobre todo pensar, reflexionar acerca las cosas más simples y cotidianas, por ello me gustan los artículos de opinión e incluso me he atrevido a escribir alguno.

Se me ocurren miles de temas e ideas que te podían ayudar a escribir tu editorial. Ahora, como madre, reflexiono sobre cualquier tema y me preocupan aún más las cosas de la vida. Por ejemplo, me encantaría saber tu opinión acerca de todo lo que se "abandona" o se deja aparte por ser madre. No sé si me explico. Yo era una persona, súper súper activa, muy deportista, muy de salir, trasnochar, muy de viajar porque me gustaba mucho ver mundo, conocer gente, hablar, etc. Con el embarazo primero deje el deporte, obviamente, aunque seguí caminando y haciendo caso al pie de la letra a aquello que dicen los ginecólogos de caminar al menos una hora al día. Yo caminaba tres, y los fines de semana llegué a hacerme hasta 10 Km andando. Pero a lo que voy, con la llegada del bebé y con la consiguiente madurez obligada (alguna vez tenía que llegarme) abandoné todas mis aficiones. He de decir que cuando veo a mi hijo sonreír se me olvidan todas, y que también ha sido algo elegido por mí. No he querido perderme ni un solo día de parque de mi hijo ni un domingo por la mañana soleada con él. No las he cambiado por horas de gimnasio o footing mañanero. No me arrepiento, pero fue duro. Ahora que tiene dos preciosos años voy viendo la luz. Me voy dedicando algo más de tiempo y voy haciendo aquello que me gusta. Este es uno de los conflictos que tenemos mis compañeras y yo con nuestras parejas. Los padres no han abandonado su vida anterior, nosotras sí, o al menos yo lo siento así. Vuelvo a decir que mi maternidad fue elegida u deseada, pero he tenido que sacrificar tiempo de ocio mientras mi pareja no. De ahí la gran soledad que a veces sentimos las mamás.

Respecto a la editorial del mes de octubre, donde hablas de la amistad, estoy totalmente de acuerdo. A la gente en general y en especial a los amigos hay que aceptarlos tal como son. Esto es extrapolable a la pareja. Yo sé que no me casé con ningún príncipe azul, aunque a veces se me olvide, que es una persona con defectos pero también con virtudes. Citarte una frase: "amigo es aquella persona que te conoce bien y sin embargo, es tu amigo"

No te canso más con mis reflexiones. Muchas gracias por la atención. He escrito un corto relato para vuestra revista……

Maribel (socia 1.967)
Alcalá de Henares, Madrid

"Mi minuto de gloria"

Cuando estaba llegando a los treinta, una mañana soleada hablaba con un buen amigo mío, uno de esos amigos muy sabio, más mayor que yo y con bastante experiencia en la vida. Le transmití mi preocupación: estaba llegando a la edad crítica de la treintena, seguía soltera, sin vida marital estable y lo que más me preocupaba: no tenía expectativas a corto plazo de fundar una familia. Mientras tanto solo pensábamos en una cosa: pasarlo lo mejor posible, las noches de juerga y ver diferentes lugares, hacer diferentes rutas y compartir experiencias. Pero a mí como mujer, se me empezaba a despertar el reloj biológico que todas tenemos. Envidiaba a mis amigas que ya tenían su familia consolidada y formada y aquellas que ya eran madres y disfrutaban de ello.

Mi amigo, que siempre me escucha e intenta que sea lo más feliz posible, me dijo que no me dejase influenciar por el engranaje del consumismo de la sociedad actual. Al fin y al cabo, todo está montado y una mano invisible crea unas necesidades, que no son tales, pero la sociedad de consumo nos la hace ver así. Mi amigo es todo un filósofo. La maternidad, para él, forma parte de este juego. Casarte, formar una familia, comprarte una casa más grande, un coche familiar (un monovolumen), los reyes, las navidades, los colegios, los pañales, los uniformes etc. etc. Quería que siguiera siendo yo, libre y no metida en toda esa vorágine, que la verdad me asustó un poco. Seguí con pareja, pero soltera, sin hijos y sin ataduras.

Hoy esa conversación queda lejos en el tiempo y también en mi vida. Soy madre, pero no se me olvidan sus sabias palabras. Me explico.

Hace unos días en la escuela infantil de mi hijo pidieron padres y madres voluntarias para contarles un cuento en clase. No lo dudé, pedí unos días de vacaciones en el trabajo.

Estoy segura que fue "mi minuto de gloria". Cuando llegué al aula, todos los niños me esperaban sentados en su cojín en el suelo haciendo un círculo. Son niños de dos años que me miraban sorprendidos con grandes ojos. Cantamos, nos saludamos, pero lo que fue inolvidable fue la carita de mi hijo Juanjo porque su mamá estaba allí, con sus amiguitos contándoles el cuento y participando en sus juegos y en sus canciones. No tiene precio, ver sus ojitos de felicidad, sé que se sentía muy orgulloso de mí.

Desde aquí quiero hacer una reflexión sobre lo poco que cuesta a veces hacer feliz a los demás, extensibles a los hijos aunque tengan dos años. Que no convierta la sociedad la maternidad en una forma de consumo más (bastante tenemos ya) y no olvidemos que lo mejor de la vida a veces no se compra y no es un producto consumible que nos ofrecen los grandes almacenes.

Melagyn®

Gel, spray, duo

EN EL BAÑO
Melagyn® Gel

- Higiene íntima diaria y protección de las zonas vulvar, perineal y de pieles sensibles
- Gracias a sus componentes naturales, alivia las irritaciones en piel y zona vulvogenital
- En caso de padecer alguna infección genital, está indicada la higiene íntima con Melagyn® gel
- pH 8,5. LIGERAMENTE ALCALINO. LIMITA EL CRECIMIENTO DE HONGOS Y LEVADURAS. EFECTO DE PROTECCIÓN NATURAL

EN EL BOLSO
Melagyn® spray

- Hidrata, protege y refresca: alivio inmediato de la sensación de irritación vulvar
- ¡ SIEMPRE A MANO !
- En cualquier lugar y momento. Aplicar dos veces al día en la zona vulvo-genital

Melagyn® duo

Gel + spray

Dos productos de origen natural al servicio íntimo de la mujer

Gynea Laboratorios, S.L.
C/ Colom 5
08184 Palau-solità i Plegamans, Barcelona
Tel. 93 863 95 60 - Fax 93 864 68 53

DE VENTA EN FARMACIAS
Y PARAFARMACIAS
"El Corte Inglés" y "Carrefour"
www.clubgynea.com

Gynea
laboratorios