

SECRETOS de COCINA

GUÍA CULINARIA MENSUAL

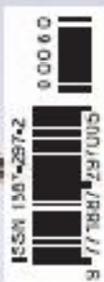
+ 75
de recetas
probadas
y aprobadas

ECONÓMICO

Platos sabrosos a muy buen precio

Conoce los beneficios del **TÉ**

PROPUESTAS para disfrutar en **CARNAVAL**



COLECCIONABLE

Dossier

Coleccionable Nº 50



LO MEJOR DEL HUERTO

De todo aquello que futas y verduras son esenciales: verduras aromáticas, almorranas, ajos, de flores, la nueva variedad de la dieta Mediterra... no se recomienda incluir en cada uno de los menús propuestos. Conoce un poco mejor sus variedades, sus técnicas y trucos para prepararlos. Y recuerda que la fruta y verduras de temporada son la mejor opción.

Pastel de chocolate

Día de San Valentín
RECETAS QUE ENAMORAN

DESCUBRE:

- VENECIA, la ciudad de los canales
- GASTRONOMÍA JAPONESA





¿Por qué tenemos ojeras? ¿Puedo aplicarme algo para borrarlas?

Las ojeras son uno de los problemas que más nos preocupa a mujeres y hombres, el contorno de los ojos es una de las zonas más delatora a la hora de decirnos la edad que tenemos. Es por ello por lo que tenemos que prevenir la aparición de ojeras y bolsas en los ojos, ya que una vez se han instalado en nuestro contorno de ojos van a ser más difíciles de eliminar. El mejor tratamiento es empezar a cuidar esta zona temprano, antes de que tengamos los signos de envejecimiento ya instalados. Pero antes de ver cómo podemos eliminar ojeras vamos a ver la fisiología de la zona:

¿CÓMO ES LA PIEL EN LA ZONA DE LA OJERA?

La piel en el contorno de los ojos, es la más fina de nuestro cuerpo, y por tanto está menos preparada para luchar contra el envejecimiento que cualquier otra parte del cuerpo.

El conjunto formado por la epidermis y la dermis es diez veces más fino y la hipodermis es menos resistente. Son escasas también las glándulas sudoríparas y sebáceas, y la película hidrolipídica es muy escasa, por tanto es una zona además de fina, desprotegida.

La microcirculación sanguínea y linfática es muy frágil y fina, de ahí que sea una zona en la que tenemos una pigmentación azulada, producida por una falta de microcirculación.

Las ojeras se sitúan en los párpados inferiores (aunque hay personas que también las tienen en los párpados superiores), además influyen factores como la herencia, tener una piel demasiado pálida... En las pieles más morenas el tono no es tan azulado y pasan más desapercibidas. También influye la hidratación de la zona, por lo que es muy importante beber mucha agua, así como la falta de descanso o los cambios hormonales como la menstruación y el embarazo. Tenemos aliados para luchar contra las ojeras, pero también nos tiene que quedar claro que las ojeras sólo se pueden atenuar, ya que por las características de esta piel es muy difícil eliminarlas para siempre.

¿QUIÉNES SON LOS ALIADOS CONTRA LAS OJERAS?

- Productos específicos para el contorno de ojos. No debemos utilizar cualquier crema para esta zona, las características de la piel no son iguales al resto del rostro y debemos utilizar productos que descongestionen, desestresen y activen la microcirculación de esta zona.
- Dormir al menos 7 u 8 horas diarias, y si puede ser boca arriba.
- Aplicar bolsitas de té de manzanilla sobre los párpados. Es ideal como remedio casero y además, económico.
- Y si con esto no es suficiente puedes utilizar un corrector de ojeras, adaptándolo al color de tu ojera. Este no lo elimina pero lo disimula y nos cambiará por completo la mirada.

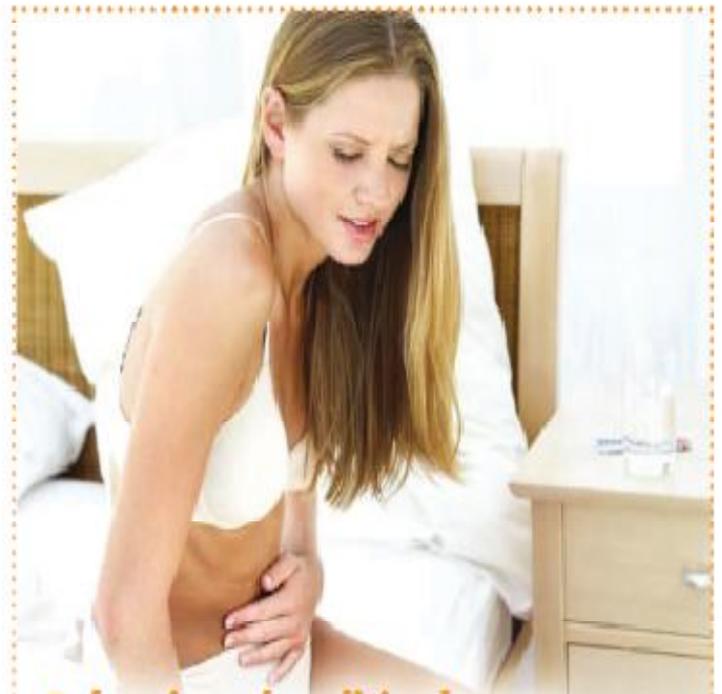
En cuanto a los tratamientos más eficaces médicos contamos con la luz pulsada intensa, que mejora la microcirculación de la zona y en varias sesiones va disminuyendo la coloración azul marronácea de las ojeras.

nuestra vida, ayuda a casi todas las funciones del cuerpo humano. Considerando que nuestros cuerpos son casi 2/3 agua, entender el rol importante del agua en el cuerpo puede ser una fuente de salud. Algunas cosas que hace son:

- El cerebro es 75% agua. Una deshidratación moderada puede causar dolor de cabeza y mareos.
- Se necesita agua para exhalar.
- El agua regula la temperatura del cuerpo.
- El agua transporta nutrientes y oxígeno a todas las células en el cuerpo.
- La sangre es 92% agua.
- El agua humedece el oxígeno para respirar.
- El agua protege y amortigua a los órganos vitales.
- El agua ayuda a convertir los alimentos en energía.



El experto



¿Es lo mismo la colitis ulcerosa que el SÍNDROME DE CROHN?

Ambas enfermedades afectan al intestino en alguno de sus tramos, inflamándolo de manera crónica. Concretamente, las enfermedades a las que normalmente nos referimos son dos: la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. Hay un tercer grupo de pacientes, que padecen una enfermedad que reúne características de las otras dos y que se llama colitis indeterminada. Una inflamación es un proceso médico en el que una parte del cuerpo, por alguna causa, se llena de glóbulos blancos y otras células, que fabrican sustancias que producen hinchazón, calor, aumento de la congestión de la sangre y otros cambios. La enfermedad de Crohn es un mal crónico autoinmune en el cual el sistema inmunológico del individuo ataca su propio intestino, produciendo inflamación. Frecuentemente la parte afectada es el tramo final del intestino delgado, aunque la enfermedad puede aparecer en cualquier lugar del tracto digestivo.



DOCTORA Mª JOSÉ BARBA

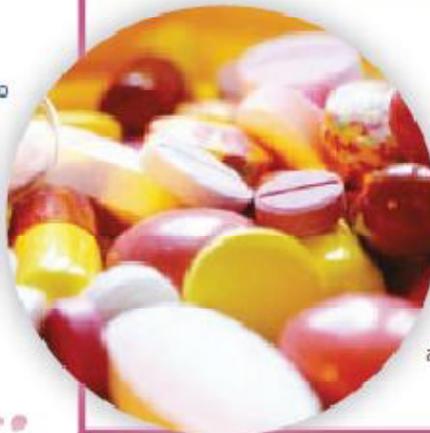
Especialista en medicina y cirugía estética, dietética, nutrición y patología mamaria.

C/ Gran Vía, 24. 1º. Dcha. 50005. Zaragoza. Tel: 976 21 36 66
C/ Drense, 29. 2º A. 28020. Madrid. Tel: 915 56 80 79

Envíanos tus preguntas y la doctora Barba estará encantada de asesorarte. Ponte en contacto con nosotros en el teléfono 91 417 27 31, o a través del email: redaccion@euroimpala.es

¿Es diferente la menopausia en mujeres fumadoras?

Las mujeres que fuman podrían llegar a la menopausia alrededor de un año antes que aquellas que no lo hacen, de acuerdo a un nuevo estudio que también destaca que un inicio temprano de esta etapa podría tener influencia en los riesgos de presentar enfermedades cardíacas y óseas. Del mismo modo, las mujeres fumadoras tendrían mayor riesgo, equiparable al de los hombres, de padecer enfermedades cardiovasculares (hipertensión, trombosis, infartos, etcétera).



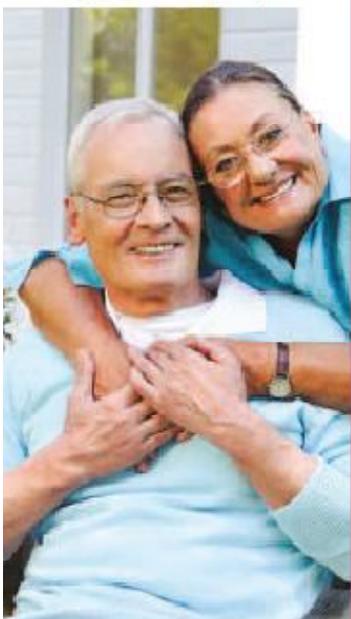
¿Son útiles los probióticos para evitar los catarros?

Investigaciones previas han demostrado que los probióticos pueden ayudar a la salud, ya que esas bacterias refuerzan la respuesta inmunológica y mejoran la permeabilidad intestinal. La salud intestinal es fundamental para la salud en general y la buena respuesta a los agentes invasores. Pero se desconoce si son tan efectivas para prevenir dolencias o enfermedades.

responde...

¿Se puede corregir la presbicia o va en aumento?

La presbicia o vista cansada es la pérdida de visión cercana que se produce a causa de la edad, es evolutiva y progresiva y comienza alrededor de los 40 años. Actualmente los oftalmólogos operan la presbicia con láser con un buen resultado y pudiéndose prescindir de las gafas para cerca.



¿Qué beneficios para la salud tiene el vinagre?

El uso del vinagre para el cuidado de la belleza es:

1. Para el cuidado de las uñas: El vinagre permite que el esmalte de uñas dure más. Simplemente debes aplicar una capa de vinagre con un algodón mojado antes de pintarte las uñas y listo.
2. Un peeling con vinagre: Para esto mezcla en un recipiente mitad de vinagre y mitad de agua y pásatelo con un algodón por la piel para eliminar las células muertas.
3. Para eliminar manchas del rostro: Si tienes manchas en la piel, debes mezclar vinagre con jugo de cebolla.
4. Para dar brillo y suavidad al pelo: Poner agua en un recipiente y añadir una cucharadita de vinagre. Usar la preparación para enjuagar después de cada lavado.
5. Para reducir los poros y prevenir el acné: Mezclar una

parte de vinagre por 6 partes de agua destilada o agua de rosas. Rocíar el preparado en la cara después de lavarla.

Vinagre de manzana

1. Para adelgazar: Tomar una cucharadita de vinagre de manzana en ayunas.
2. Para eliminar caspa: Realizar el enjuague final con igual partes de agua y vinagre de manzana.



¿En qué casos estaría indicada la utilización de una faja lumbar?

La musculatura lumbar debe ser fuerte para que pueda mantener erguida la columna vertebral evitando la curvatura y los pinzamientos con la aparición de las hernias discales. El uso frecuente de fajas lumbares va a reducir el trabajo de la musculatura paravertebral y por tanto va a añadir debilidad, aumentando el riesgo de problemas de la columna. Sólo debería utilizarse la faja lumbar cuando realicemos ejercicios bruscos o para levantar pesos de manera transitoria.

