



Club Gynea **news**

EL PUNTO DE ENCUENTRO DE LA NUEVA MUJER MAGAZINE INFORMATIVO N.10 ABRIL 09

SALUD

Lactancia materna

SLOW FOOD

Por amor a la comida

ENTREVISTA

**Javier Rojo,
autor de 'El Sari Rojo'**



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



por Martek Bioscience Corporation

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

Gynea
laboratorios



06 SLOW FOOD, EL RIVAL DE LA COMIDA RÁPIDA



24 LA MALCONETA HOTEL

Sumario



Nº 10 • PUBLICACIÓN TRIMESTRAL

Edita: Gynea Laboratorios, S.L.
C/ Colom 5 • 08184 • 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,
Miguel Ángel Losada, Isabel M^a Pérez, Anna Barrionuevo

Han colaborado en este Nº: Valerie Tasso, Sonia
Cervantes, Anna Barrionuevo, Silvia Paredes, Irene Gar-
cía, Lola García-Amado

Publicidad: comunicacion@clubgynea.com

Impresión: Rotedic Arvato

Diseño Gráfico: Fourcats Media

Tirada: 32.000

Depósito Legal: B-33891/2008

*Gynea Laboratorios no se responsabiliza de las opiniones de sus colaborado-
res, ni necesariamente las comparte.*

EDITORIAL	2
SALUD Lactancia materna. ¡Aclara tus dudas!	3
REPORTAJE Slow food, el rival de la comida rápida	6
BELLEZA Pilates durante el embarazo	9
ENTREVISTA Javier Moro	10
LECTURAS SALUDABLES “La audacia de la esperanza” “El sari rojo”	12
ENCUESTA Náuseas y vómitos durante el embarazo	13
NUTRICIÓN Hierro, vital en todas las etapas de la mujer	14
RECETA Ensalada de EnSueño: Arroz al triptófano suizo	16
PSICOLOGÍA La pareja emocionalmente inteligente	18
ESTUDIO Gyneoil	20
GYNEA SOLIDARIA Asociación cultural para el desarrollo Imanay	22
SEXUALIDAD Breve elogio del preservativo	23
VIAJES La Malconeta Hotel	24

Editorial



Cada vez que nos enfrentamos a un nuevo trimestre y a una nueva revista, desde la redacción pensamos cómo aportar el máximo a nuestras suscriptoras, cada una tan diferente en su edad, entorno, vida y experiencias. Entonces me siento, ante una hoja en blanco e intento transmitir lo que para mí es cada uno de los temas de esa revista, por qué los hemos escogido, qué nos une en necesidades y preferencias femeninas, indistintamente del momento vital en el que nos encontremos. Entonces me abordan bastantes temas interesantes, algunos sociales de lucha y denuncia, otros más irónicos sobre noticias cotidianas y hasta críticas a la comunicación que recibimos desde televisión o desde los políticos que 'nos representan'. Habitualmente la mayoría de esos temas caen de la lista, algunos porque estarán obsoletos cuando la revista llegue a vuestras casas, otros para no herir sensibilidades y algunos para cumplir con el objetivo de pensamiento positivo que hemos destinado a esta revista. Finalmente quedan aquellos constructivos, que nos unen y

que como muchas de vosotras expresáis en los mails que recibo, os aportan algo, que espero sea mínimamente enriquecedor y que siga siendo así por mucho tiempo.

Hoy me siento delante de esta hoja en blanco (un trozo ya no) pensando en el maravilloso mes de abril, en el que recibiréis este ejemplar. Abril es la explosión de la primavera, de las flores, la luz y los aromas. Abril es el nombre de una fragancia, es la alusión a Andalucía y el inicio de sus ferias. Abril este año es Semana Santa, tradición y fervor para unos, fiestas y vacaciones para otros. Pero para mí Abril es sobre todo el mes de los libros, uno de mis grandes placeres. Sé que también el de muchas de nuestras lectoras. Para mí un libro está entre mis regalos mágicos, entre los placeres íntimos, de hecho creo que es el único de mis placeres que no podemos llamar básico. Disfruto durmiendo, me encanta comer y disfrutar de un vino blanco (preferiblemente Rueda, pero no hago ascos a Albariños, y otras denominaciones excelentes de nuestra geografía) y por supuesto también disfruto con aquellos placeres carnales impronunciados en horario infantil. Así que la lectura compete en mi vida con mis apetencias carnales, pero a diferencia de las otras, es la única a la que están invitados desconocidos, personas lejanas, en el tiempo, el espacio y las vivencias y a las que me pongo en sus manos con entrega absoluta. Y una vez finalizado el libro, en la mayoría de los casos, tengo que darles mis agradecimientos más sinceros porque el disfrute que me han proporcionado (no voy a utilizar la palabra que toca para no parecer sensacionalista), ha sido excelente.

Excelso he encontrado a Javier Moro, con su último libro El sari Rojo, y proveedor de uno de esos placeres que os relato. Por eso hemos querido compartir con vosotras la entrevista al periodista que hay detrás, buscador incansable del detalle que hay en cada historia real que acostumbra a narrar en sus libros.

Estaré encantada que disfrutéis este 23 de abril con la fiesta ya universal del libro. Que regaléis y os dejéis regalar. Que enseñéis a vuestros amados a preocuparse por alimentar también con caricias vuestro espíritu y por qué no los sentidos de vuestro ser. En definitiva que disfrutéis de los placeres, de la calma, de lo que representa nuestro estilo de vida mediterráneo, aquellos que tan bien define el movimiento Slow Food.

Y por último, permitirme que os hable de las novedades de nuestro club. Veréis que estrenamos colaboración editorial, que añadimos redactores al equipo y que estrenamos 'bloggeras' en nuestra web. Estáis todas invitadas a escribir y a participar con vuestros comentarios en las opiniones de estas pioneras.

Jou L.R

jou@clubgynea.com
Directora Editorial



SALUD

La lactancia materna ¡Aclara tus dudas!

La Organización Mundial de la Salud afirma que la leche materna cubre todas las necesidades de alimentación durante los primeros seis meses de vida del bebé. Los pediatras coinciden, la leche materna es la mejor, no sólo para el pequeño sino también para la mamá

Beneficios de la lactancia para el bebé

Leche mejor y más digerible

La lactancia proporciona las cantidades ideales de azúcar, proteínas, vitaminas y hasta cien ingredientes más que la leche de vaca. Además, la leche materna favorece la absorción del calcio y contiene menos sodio. Lo que hace que sea mucho más sencilla de digerir para el bebé. Por otra parte, las posibilidades de tener episodios de gases, estreñimiento y diarrea se ven significativamente reducidas gracias al efecto laxante natural de la leche materna.

Menor riesgo de alergias y de enfermedades infecciosas

Los efectos preventivos de la lactancia natural contra las alergias han sido comprobados por numerosos estudios. Por lo general, los recién nacidos casi nunca presentan alergia a la leche materna, mientras que un 10% de los niños resultan alérgicos a la leche de vaca.

Cada vez que el niño es amamantado recibe una abundante dosis de anticuerpos que le ayudan a protegerse frente a numerosas enfermedades. Como consecuencia, tendrán menos posibilidades de desarrollar infecciones respiratorias, de oído, de las vías urinarias, etc.

Menor riesgo de obesidad

Los bebés amamantados tienen un riesgo mucho menor de padecer obesidad en una etapa posterior de su vida; además la lactancia favorece que se desarrolle un metabolismo más eficaz contra los niveles excesivos de colesterol.

Ventajas de la lactancia para la madre

Posible reducción del riesgo de cáncer

Algunos expertos aseguran que amamantar a tu hijo durante doce meses podría contribuir a la reducción del riesgo de padecer cáncer de mama durante el periodo premenopáusic (periodo que representa un cuarto de los casos de cáncer de mama). Asimismo, también existirían indicios de que dar de mamar durante al menos dos meses podría disminuir paralelamente el riesgo de cáncer de ovarios.

Comodidad y ahorro

La leche materna siempre está preparada, a la temperatura ideal y lista para tomar; a cualquier hora y en cualquier sitio. Como alimento cómodo y barato no tiene comparación.

Recuperación más rápida

La lactancia contribuye a que la matriz de la madre recupere su tamaño normal de antes del embarazo. También ayuda a perder los kilos ganados durante el periodo de gestación, quemando unas 500 calorías por día de lactancia.

Consejos de la matrona

La lactancia no se debe hacer esperar

Es recomendable comenzar a amamantar al bebé lo antes posible después del parto, y sin fijar horarios de tomas. Debe mamar con frecuencia y "a demanda", es decir, siempre que lo pida y durante el tiempo que él considere necesario. Así se evitan molestias en las mamas y se mantiene un correcto nivel de producción de leche, ya que cuanto más mame el bebé, más leche se producirá.

Sentada, acostada o recostada pero, sobre todo, a gusto

Para dar de mamar al bebé puede usarse la postura que más cómoda te resulte. Lo adecuado es que el cuerpo de la madre y el bebé estén frente a frente. Suele ser más cómodo apoyar la espalda y los brazos en una almohada. Además de la posición, también se debe cuidar el ambiente. Es muy recomendable intentar elegir un lugar tranquilo, con luz suave, por ejemplo, para estar relajada y dedicar así el tiempo necesario al amamantamiento.

Enganche al pecho total, nunca parcial

Cuando el bebé se agarra al pecho correctamente, la lactancia no es dolorosa y él ingiere suficiente leche. Por ello, su boca debe estar bien abierta para que pueda abarcar no sólo el pezón sino gran parte de la areola, ya que de otro modo podría lastimar el pezón.

Soltarse sin tirar

El bebé lactante hace vacío en el pecho por lo que cuando haya terminado, puede que tengas que liberar el pezón de su agarre introduciendo tu dedo meñique por la comisura de su boca. Nunca tires del pezón, ya que podrías hacerte daño.



SALUD

La lactancia materna ¡Aclara tus dudas!

Apurar las tomas hasta el final

Es importante que el bebé vacíe totalmente un pecho antes de ofrecerle el otro, puesto que la leche del final es más rica en grasa y tiene mayor aporte calórico, lo que le producirá mayor sensación de saciedad. Por ello el amamantamiento debe durar hasta que el bebé vacíe, al menos, un pecho; la siguiente toma siempre comenzará por la última mama que se le ofreció.

Sin molestias por congestión

En los casos de madres que tienen más leche de la que los bebés piden, se recomienda utilizar un sacaleches para vaciar el pecho completamente. Si las mamas están congestionadas, un masaje en dirección al pezón ayuda a vaciarlas. También las almohadillas calmantes sobre la mama, calientes antes del amamantamiento y frías después de la toma, aliviarán las molestias de la congestión.

Higiene suave y frecuente

Los pezones deben lavarse sólo con agua y dejarse secar al aire libre o al sol. Es mejor no usar jabones astringentes ni cremas protectoras si no son necesarios. Los discos absorbentes o protectores del pezón son un buen recurso para mantener aireados y sin humedad los pezones.

Mejor ropa interior apropiada

Los sujetadores adecuados para la lactancia son muy fáciles de desabrochar, sujetan la mama sin comprimirla y están confeccionados con fibras naturales como el algodón.

Buena alimentación, también para la madre

La alimentación de la madre lactante debe ser variada y rica en productos naturales. Además debe aumentarse la cantidad de líquidos ingeridos para una buena hidratación y producción láctea.

Chupetes y tetinas sí, pero sin prisas

Cuando el bebé haya aprendido a mamar correctamente y se haya establecido bien la lactancia, no hay ningún problema en utilizar chupetes y tetinas si el bebé se siente a gusto con ello.

La importancia de la micronutrición

Hace ya unas décadas que se ha puesto de manifiesto el papel de los micronutrientes en las etapas de la vida que, como el embarazo y la lactancia, existen demandas nutricionales aumentadas. Se conoce muy bien el papel del ácido fólico, hierro, yodo, además de otras vitaminas y minerales considerados esenciales para el organismo.

En los últimos años, los especialistas en nutrición pediátrica han centrado su interés en otro grupo de nutrientes que, al igual que los anteriores, también son esenciales para la formación de

las estructuras fetales y para el desarrollo del lactante. Estamos hablando de los llamados ácidos grasos poliinsaturados.

Aparte de otros micronutrientes, el tejido cerebral también requiere grasas. De hecho, más del 60% del cerebro está compuesto de grasa, sobre todo de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, de los cuales un 15% es ácido docosahexaenoico (DHA)⁽¹⁾. Este ácido graso, obtenido en la dieta a partir del consumo de especies marinas, pertenece a la familia Omega 3 y es el que tiene una mayor relevancia en el desarrollo cerebral y de la retina.

Las etapas más críticas en la formación del cerebro⁽²⁾ de una persona ocurren durante el último trimestre del embarazo y continúan hasta dos años después del nacimiento. Durante este tiempo necesitan un extraordinario aporte de ácidos grasos poliinsaturados, así el consumo de grasas Omega 3 durante ciertas etapas como el embarazo y lactancia se torna fundamental, ya que tanto el feto como el recién nacido no son capaces de fabricar este ácido y necesita que sus suministros provengan de las reservas de su madre para ir completando su desarrollo cerebral y neurológico.

Si bien, según alertan los expertos, dado el bajo consumo de pescado, muchas embarazadas tienen un déficit de estos ácidos grasos. Una realidad que amerita, sin duda, suplementos de DHA para las embarazadas.

(1) L.M.Arterburn, E.B.Hall, and H.Oken. "Distribution, interconversion, and dose response of n-3 fatty acids in humans." *Am.J.Clin.Nutr.* 83, no. 6 Suppl.(June 2006):1467S-76S.

(2) M.Martinez. "Tissue levels of polyunsaturated fatty acids during early human development." *J.Pediatr.* 120, no. 4 Pt 2(April 1992):S129-S138.

Dar pecho al bebé en los 6 primeros meses ayuda a su coeficiente intelectual

«La lactancia materna es la mejor alimentación que puede tener un niño en sus primeros seis meses de vida». Así lo corrobora Alfonso Delgado, presidente de la Asociación Española de Pediatría. Y es que dar pecho a los bebés presenta «múltiples beneficios psicoafectivos, orgánicos y nutricionales» que la leche artificial nunca puede suplir.

Los lactantes, además de estar protegidos ante las infecciones, tendrán un mejor desarrollo psicomotor y social durante el primer año de vida y «obtendrán mayores puntuaciones en los tests cognitivos y de coeficiente intelectual». En la etapa adulta, puede ayudar a reducir la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y obesidad.

A las madres también les beneficia: sufren menos hemorragias tras el parto y tienen más posibilidades de evitar en el futuro osteoporosis, ciertos tipos de cáncer (de mama y de ovarios) y artritis reumatoide. No obstante, sólo una de cada cinco españolas sigue dando pecho a su pequeño a los seis meses del parto y desconoce que puede prolongarlo hasta que cumpla tres años.

Melagyn® Gel

Extracto natural
a base de aceite de
Melaleuca alternifolia al 0,6%
Árbol del té

Higiene íntima diaria

Protección y confort
de las zonas, vulvar,
perineal, anal y de
pieles sensibles



Linea Melagyn®

Melagyn®
gel



Melagyn®
spray



Melagyn®
duo




Gynea
laboratorios

Slow Food, el rival de la comida rápida

Cuando uno recorre la ribera mediterránea, a parte de disfrutar del sol y los paisajes, consigue llenarse de un espíritu positivo que te invita a apreciar la lentitud de cada detalle. Muchos han intentado plasmar ese espíritu en campañas publicitarias como la de Martini, el tinto de verano o hasta Arguiñano difundiendo la dieta mediterránea. Lo que todos tienen en común es ese espíritu, ahora plasmado en una asociación de vivir lento, es disfrutar de los placeres (uno de ellos la comida) y de lo que tenemos cada uno cerca nuestro.

¿Qué es Slow Food?

Actualmente, el individuo se ve inmerso en una constante y particular carrera de obstáculos en la que hay que controlar el cronómetro hasta la milésima, ya que determina su existencia. Así, la desconexión del medio natural y su tempo, junto a las estaciones y demás factores que escapan a nuestro control, parece un espejismo en las sociedades occidentales actuales. Por ello, el movimiento Slow pretende iluminar la posibilidad de llevar una vida más plena y desacelerada, haciendo que cada individuo pueda controlar y adueñarse de su propio periplo vital, residiendo la clave en un juicio acertado de la marcha adecuada para cada momento de la carrera diaria. Se puede correr cuando las circunstancias apremian y soportan el temido estrés que en demasiadas ocasiones nos embarga, pero al mismo tiempo hay que saber detenerse y disfrutar de un presente prolongado que en demasiados casos queda sepultado por las obligaciones del futuro más inmediato.

El movimiento Slow quiere dar herramientas a los individuos para que sus existencias no sean una mera sucesión de escenarios encadenados, desprovistos de emociones. Además, la actitud contemplativa nos integra en el medio y puede ser el refugio de ideas brillantes que nos ayuden positivamente en nuestro proceder. Así, puede decirse que este movimiento es una fuente de placer, útil para alejarse de una vida estandarizada regida por el minuterero del reloj, sometida por una velocidad que erradica la capacidad para disfrutar del momento esperado cuando éste por fin asoma.

El estrés de la vida actual y la falta de tiempo diaria han hecho que la comida rápida esté notablemente presente en nuestra sociedad; sin embargo, como contraposición a ésta, han surgido diversos movimientos y asociaciones que promueven el uso y disfrute de una dieta sana, que no sólo es mejor para nuestra salud, sino también para el medio ambiente. Así es como surgió Slow Food.

Este movimiento internacional, nacido en Italia en contra de la cultura Fast Food, se opone a la estandarización del gusto

y promueve una nueva filosofía que combina placer y conocimiento, así como la salvaguardia y el disfrute de los productos regionales y las comidas tradicionales. Asimismo, fomenta la alimentación de calidad, la necesidad de información por parte del consumidor, dejándose deleitar por el placer de degustar un plato natural y ecológico, gracias a una agricultura sostenible respetuosa con el medio ambiente, la identidad cultural de los pueblos y el bienestar animal. Slow Food, cuyo símbolo es el caracol, reúne a más de 80.000 miembros, organizados en más de 800 grupos locales.

Su filosofía...

La filosofía de Slow Food parte de consideraciones sobre el valor de la alimentación para reflexionar sobre la calidad de vida y llegar al reconocimiento de las identidades, con el objeto de revalorizar la historia de cada grupo social en una red de intercambios recíprocos. Defiende la necesidad de mantener un equilibrio de respeto y de intercambio con el ecosistema circundante, motivo por el cual este movimiento ha sido definido como eco-grastronómico; defendiendo también:

El derecho al placer. Todo el mundo tiene el derecho fundamental al placer que brindan los alimentos y, consecuentemente, la responsabilidad de proteger la herencia de la cultura y de las tradiciones alimentarias que hacen posible ese placer.

Promueve alimentos buenos, limpios y justos, es decir, que proporcionen placer al comerlos, que la manera en que estén hechos respete el medio ambiente, el bienestar animal y la salud, y que los productores reciban una remuneración y sean reconocidos por su labor.

Esta asociación defiende el derecho al placer, promueve alimentos buenos, limpios y justos, y apoya la producción local de alimentos

Apoya la producción local de alimentos, ya que éstos tienen sabores frescos, menos millas alimentarias, ya que su transporte es menor, y si se reduce también su embalaje, puede disminuir la contaminación; existe un mayor conocimiento y control de lo que se come y de su producción, asegura la supervivencia de los métodos de producción tradicionales y sostenibles, de las variedades autóctonas,...; y preserva y protege los paisajes y las identidades territoriales.

Para ello, Slow Food conecta a productores y co-productores, educa al consumidor, protege la biodiversidad, fomenta el intercambio y la construcción de redes, y organiza eventos



alrededor de todo el mundo, promoviendo productos de calidad para que la gente conozca a los productores, y enfatizando la importancia de la educación.

La asociación y sus orígenes

Slow Food, fundada por Carlo Petrini en 1986, se convirtió en una asociación internacional en 1989, que cuenta actualmente con 90.000 inscritos, con sedes en Italia, Alemania, Suiza, Estados Unidos, Francia, Japón, Reino Unido, y adheridos en 107 países.

Esta asociación otorga gran importancia al placer vinculado al alimento, aprendiendo a disfrutar de un sinfín de recetas y sabores; a reconocer la variedad de los lugares de producción y de los artificios, a respetar el ritmo de las estaciones y del convite... Sin embargo, la actitud iniciada por Petrini y sus colaboradores propone **conjugar el placer y la reivindicación del derecho al disfrute con un nuevo sentido de responsabilidad**, actitud que se ha denominado eco-gastronomía, capaz de unir el respeto y el estudio de la cultura enogastronómica con el apoyo a los que defienden la biodiversidad agroalimentaria.

Sostiene, además, la necesidad de la educación al gusto contra la "macdonaldización" de la comida, actuando por la salvaguardia de la cocina local, de las producciones tradicionales, de las especies vegetales y animales en peligro de extinción, y fomentando un modelo nuevo de agricultura, menos intensivo y más limpio, fundado en los conocimientos y en el saber hacer de las comunidades locales.

Así, para ello, Slow Food se compromete en salvaguardar los alimentos, las materias primas, las técnicas de cultivo y de transformación heredadas por los usos locales consolidados en el tiempo; en defender la biodiversidad de las especies cultivadas y salvajes; y en proteger locales gastronómicos y de convivencia que, por su valor histórico, artístico o social, forman parte del patrimonio de la cultura material.

Esta organización sin ánimo de lucro, financiada por sus miembros, ha desarrollado diversas **estructuras** para llevar a cabo la realización de sus proyectos:

La Fundación Slow Food para la Biodiversidad-ONLUS fue fundada en 2003, en Florencia, con sede oficial en la prestigiosa Accademia dei Georgofili, para defender la biodiversidad alimentaria y las tradiciones gastronómicas de todo el mundo, para promover una agricultura sostenible y respetuo-

sa con el medio ambiente, con la identidad cultural de los pueblos y con el bienestar animal; y para reivindicar el derecho de cada comunidad a decidir qué cultivar, producir y comer.

El Arca del Gusto, creada en 1996, busca, cataloga, describe y distingue sabores casi olvidados de todo el planeta, así como productos en peligro de extinción, con un potencial real de producción y mercado. En la reunión celebrada en Vic (Barcelona) el 11 de febrero de 2007 se aprobó por unanimidad la metodología para la admisión a estudio de productos candidatos, quedando establecidas las siguientes condiciones para la inclusión en el Arca del Gusto:

1 La denominación del producto es única, no se traduce a ningún idioma, no se rebautizan productos tradicionales e históricos. Todas las explicaciones y traducciones necesarias quedan definidas en la descripción del producto.

2 Los productos presentados deben obtenerse exclusivamente de razas autóctonas locales, variedades de vegetales y frutas autóctonas, y de pescados "en el día", priorizando todo aquello que se encuentre en peligro de extinción y/o en proceso de recuperación. En el caso de las razas autóctonas deberán estar incluidas en el Catálogo Oficial de Razas de Ganado de España publicado en el BOE y en el caso de vegetales y frutas se deberá presentar la inclusión de las mismas en alguna base de datos o catálogo oficial.

3 La alimentación de animales debe ser, en la mayor medida posible, basada en variedades vegetales autóctonas. El manejo en los animales deberá ser sólo en extensivo y/o pastoreo. Se exigirá el cumplimiento de los cinco grados internacionales de libertad de Bienestar Animal.

4 En ningún caso se admitirán productos de cultivos con OGM (**transgénicos**) o razas animales y sus transformados alimentados con transgénicos. Tampoco se admitirán productos con aditivos de síntesis, excepto las sustancias que tienen su origen en otros productos naturales, como por ejemplo el ácido ascórbico, el ácido acético o la lisozima.

5 No se admitirán como productos del Arca aquellos que están **acogidos a marcas de calidad**.

6 En la elaboración de productos **primará lo artesanal** con ingredientes tradicionales y en todo caso se evitarán prácticas poco saludables.

7 Solamente se admitirán los productos que se presenten en el **formato de la ficha seleccionada**.

Slow Food, el rival de la comida rápida

Los Baluartes, creados en el año 2000, son el paso siguiente a la catalogación del Arca, unos pequeños proyectos para apoyar directamente a los productores de alimentos en su territorio, con la mirada fija en él. Con los primeros 65 Baluartes internacionales, el universo de Slow Food se ha extendido a toda la biodiversidad del mundo.

Slow Food es un movimiento eco-gastronómico internacional nacido para contrarrestar los efectos nefastos de la vida rápida sobre la alimentación y una red mundial comprometida en cambiar la lógica de producción agroalimenticia vigente

Son destacables, además, sus estructuras locales, denominadas **Convivium**, que se han convertido en la columna vertebral de Slow Food, existiendo actualmente más de 850 en el mundo. Sus actividades, entre las que destacan la organización de cursos, laboratorios, catas, huertos escolares..., transmiten su filosofía y conectan a productores de alimentos con la **red Slow Food**.

Asimismo, Slow Food ha creado la **Universidad de Ciencias Gastronómicas**, la primera institución académica dedicada al estudio de la gastronomía, para ofrecer un programa universitario multifacético sobre la ciencia y la cultura de la alimentación. Además, algunas asociaciones nacionales han organizado estructuras para actos comerciales y, también, empresas cuyos beneficios sirven para financiar las actividades de la asociación.

Los 8 secretos Slow

Tómate una infusión con los pies apoyados fuera de la ventana. No hacerlo mientras conduces.

Invierte calidad de tiempo en la bañera, y si es acompañado mejor.

Escribe estas palabras en un sitio visible: **"Hacer varias tareas a la vez es no hacer ninguna bien"**.

No te veas forzado a responder con rapidez, **tómate tu tiempo.**

No lleses el reloj encima, no te preocupes que sabrás la hora.

Bosteza a menudo. Bostezar es bueno para la salud.

Escucha una pieza de música de Mozart en su tempo original.

Y, por último, **concédete un día Slow.** Al levantarte dedícate un tiempo a desayunar tranquilo y visionar el día que tienes por delante. Practica un hobby sosegado. Pescar, pintar, plantar... pero trata de hacer una sola cosa a la vez. Come despacio. Disfruta de la soledad o de una conversación si estas con más gente. Échate una siesta y tómate una hora extra en la cama, te lo mereces. Escribe cualquier cosa. Sumérgete en el día que has tenido. Sal de casa y practica el noble arte del *dolce fare niente*. Lee un periódico, observa las fachadas... Cena un menú con alto contenido en frutas y verduras. Lee un libro en la cama, abandónate a tus pensamientos y fluye.

BELLEZA

Pilates durante el embarazo

Antes de iniciar

- Consultar con el médico antes de empezar o continuar con estos ejercicios.
- A todas aquellas que no han ejercitado ninguna actividad física en el último año se recomienda esperar hasta el 4º mes.
- Tanto a las primerizas como a aquellas mujeres que hayan tenido pérdidas o abortos naturales, se aconseja dejar los ejercicios entre la semana 8 y 12.

Requisitos previos

Vestimenta: Ropa muy cómoda. Evitar cierres y telas muy duras. Pies sin calzados.

Elementos: Una colchoneta, una banda elástica, una pelota de tenis y 2 mantas o cojines.

Espacio: Lugar amplio y cómodo, con luz natural. Retirar todos los muebles que puedan impedir el movimiento.

Respiración

Durante la práctica de Pilates todos los ejercicios se inician desde la respiración. El Centro de Fuerza coordina tres grandes movimientos:

El movimiento de las costillas: Cuando inspiramos debemos sentir que nuestras costillas se expanden, y cuando exhalamos perdemos esa expansión.

El trabajo del músculo abdominal profundo – Transverso abdominal: El Transverso se encuentran en un plano más profundo, las fibras musculares se dibujan en forma horizontal y tienen el diseño de una faja. Cuando inspiramos debemos sentir que la faja se encuentra relajada y suelta. Al exhalar la faja debe ajustarse como un cinturón, contrayendo el músculo.

El trabajo de los músculos del suelo pélvico: El suelo pélvico es el conjunto de músculos que se encuentran dentro de la pelvis, formando su base. Está penetrado por tres orificios, la uretra, la vagina y el ano. Cuando inspiramos debemos sentir que los orificios de los esfínteres se encuentran abiertos, al exhalar contraemos suavemente los músculos cerrando los orificios.

El trabajo del Centro de Fuerza o Powerhouse en Pilates es el trabajo conjunto del movimiento de las costillas, de la faja abdominal y el suelo pélvico.

Alineación

Pelvis Neutral: Las crestas ilíacas de la pelvis y el pubis deben formar un triángulo encontrándose en un mismo plano.

Columna Neutral. Tumbados boca arriba la columna dorsal en la zona media debe estar apoyada en el suelo, sin arquearse. El cuello sin pegarse al suelo. La columna cervical despegada del suelo como la columna lumbar y la barbilla perpendicular al suelo.

Hombros alineados y omoplatos estables: Manteniéndolos en los laterales sin trasladarlos hacia delante o atrás, pero permitiendo su movilidad.

Piernas paralelas: Las piernas separadas al ancho de las ingles, con los pies mirando hacia delante y las rodillas justo encima del segundo dedo del pie, tanto con rodillas flexionadas como extendidas.

Brazos al ancho de los hombros: Al llevar los brazos desde cualquier posición hacia adelante debemos respetar el ancho de los hombros, impidiendo que los pectorales se tensionen y los hombros se adelanten o suban.

EJERCICIOS DE PILATES

EL RELOJ DE LA PELVIS

Posición Inicial:

Posición supina. Posición neutral de la pelvis y columna. Omoplatos estables.

Rodillas flexionadas, piernas paralelas con las plantas de los pies apoyados. Brazos a los laterales de la pelvis.

Movimiento:

Imaginar que hay un reloj detrás y debajo de nuestro sacro.

A la altura de nuestro pubis se encuentra las 6 y a la altura de nuestro ombligo las 12.

Vamos a mover suavemente la pelvis como si fueran las agujas de este reloj marcando cada hora.

Comenzamos apoyando la cintura hacia las 12 en el reloj. Luego vamos a la 1, 2 y así sucesivamente continuamos hacia el sentido de las agujas del reloj. Permitiendo que la pelvis se mueva y relaje las tensiones en la cadera y zona baja de la columna.

Respirar normalmente durante el ejercicio.

Repeticiones:

5 en el sentido de las agujas del reloj y 5 en el sentido contrario.

ELEVACIÓN DE LA COLUMNA

Posición Inicial:

Posición supina. Pelvis y columna neutral. Omoplatos estables. Rodillas flexionadas, piernas paralelas con las plantas de los pies apoyados. Brazos a los laterales del cuerpo.

Movimiento:

Inspirar manteniendo la posición inicial.

Expirar basculando la pelvis, apoyar la cintura y lentamente ir despegando la columna vértebra por vértebra del suelo hasta la base de los omoplatos.

Inspirar manteniendo la elevación.

Expirar rodando con la columna vértebra por vértebra hacia abajo hasta llegar a la posición inicial.

Repeticiones:

Mínimo 3 veces
Máximo 8 veces.

Gabriela Solini

Directora técnica de CityPilates



Javier Moro



Historiador, antropólogo, periodista, guionista y escritor, Javier Moro, autor de grandes epopeyas como Senderos de libertad o Pasión India, regresa ahora con El sari rojo, la historia verídica de una europea envuelta en las intrigas de la familia Nehru-Gandhi, y nos traslada a una India fascinante y turbulenta, en pleno proceso de cambio.

GYNEA ¿Cómo llega un historiador y antropólogo a ser un periodista y escritor de éxito? ¿No se veía dando clases, por ejemplo?

Javier Moro: No, nunca me vi dando clases, por eso no acabé de antropólogo. Dar clases era la única salida. Pero yo hice la carrera porque me gustaba y pensaba que me daría cierta cultura general que podría aplicar a otra actividad. Y así fue. No es casualidad que mi primer libro tuviera como escenario el Amazonas. A la hora de empezar a escribir, resurgieron los temas que siempre me habían interesado cuando estudiaba.

G Lo que sí es evidente es la relación que hay entre su interés por la Historia y la mayoría de sus libros.

JM: Sí, la historia me interesa. Se quiera o no, la Historia es imprescindible para entender el presente. Pero también ha tenido que ver la influencia que ha ejercido sobre mí, mi tío Dominique Lapiere y Larry Collins, que escribían aquellos libros de historia que se leían como novelas. Uno de los libros más bonitos sobre España que he leído jamás es *Ollevarás luto por mí*, y uno de los libros más apasionantes sobre la India es *Esta noche la libertad*. Historia al alcance de todos. Por eso, cuando ahora algún editor ha comentado que *El sari rojo* parece la continuación de *Esta noche la libertad*, es el mejor cumplido que puede hacerme.

G ¿Cómo se documenta para escribir? ¿Es ardua la tarea previa de documentación?

JM: Para mí, escribir es la consecuencia lógica de mi pasión por los viajes. De modo que la parte de aunar la documentación es la que más gusta porque generalmente me lleva a recorrer el mundo. Necesito ir a los lugares donde han estado mis personajes, necesito hablar con todos los que los conocieron, y en el caso de no estar vivos, con sus descendientes. Hurgo, rebusco, luego investigo en los archivos de los periódicos sobre la época para recrear el ambiente: ¿de qué se hablaba en aquellos meses de 1910?, por ejemplo, ¿qué se comía?, ¿cómo se entretenía la gente? etc.

G Su última novela publicada, *El sari rojo*, trata sobre la historia épica de Sonia Gandhi y la familia Nehru. ¿Por qué está historia? ¿Qué le atrajo de ella?

JM: Cuando uno va mucho a la India, acaba interesándose por los Gandhi-Nehru. ¡Llevan tantos años en el poder! Siempre me interesó el personaje de Sonia, por ser extranjera, por ser viuda, por tener un destino extraordinario. Que una mujer que solo aspiraba a ser ama de casa acabe siendo una de las mujeres más poderosas e influyentes del mundo, eso me interesaba. ¿Cómo era posible? ¿Qué había pasado en su vida para que semejante transformación ocurriese?

G ¿Qué ofrece al lector esta historia?

JM: Mi intención no era hacer una biografía de Sonia Gandhi, sino contar la historia de toda la familia, porque yo quería ofrecer al lector el panorama completo. No se puede entender la asombrosa vida de Sonia Gandhi sin remontarse al abuelo de su marido, a Nehru, a su suegra Indira Gandhi etc. Y al final ha salido una historia en la que se entremezcla la aventura personal de una mujer que se casa y se hace india por amor y la historia de una familia y la historia de un país. Es un gran fresco épico.

No se pueden escribir libros pensando que tienen que gustar a mucha gente, porque esa es la receta para el fracaso

G ¿Cuánto tiempo le ha llevado escribir *El sari rojo* (incluido el trabajo previo de documentación)? ¿Ha sido complicado?

JM: Me ha llevado más de tres años. Es el libro que más trabajo me ha costado porque no he contado con la colaboración de Sonia que siempre se ha negado a que alguien escriba sobre ella. En realidad, ella quiso que yo desistiese, como lo hicieron tantos antes que yo. Pero seguí, porque veía el valor de la historia y sabía que, a pesar de no tener su aprobación, podría conseguir suficiente información. Al final, estoy contento de haber escrito el libro sin su tutelaje porque he hecho el libro que he querido hacer. Si me hubiera hecho amigo de Sonia, me hubiera sentido cohibido y el resultado se hubiera visto afectado.

G ¿Cuánto hay en su obra de trabajo periodístico y de investigación?

JM: Mucho. Aquí no hay novela, o muy poco. Hay puesta en escena, hay diálogos reconstruidos, pero nada inventado. Es no ficción. Basada en investigaciones exhaustivas en Italia, donde nació y vivió Sonia hasta su juventud, y en la India.

G Su anterior novela (*Pasión india*) tuvo polémica porque el bisnieto del Maharaja de Kaphurtala se opuso a ella, ¿ha tenido en esta ocasión problemas con la familia Nehru?

JM: Los Nehru todavía no han dicho nada. Quizás haya que esperar hasta disponer de la versión en inglés.

G La confusión entre Mahatma Gandhi y la familia Nehru-Gandhi es muy habitual...

JM: Sí, por la confusión del mismo apellido. Indira Nehru se casó con un hombre llamado Firoz Gandhi, que llevaba el mismo apellido que el del padre de la nación, el hombre más querido por su pueblo porque le había llevado a la libertad. El mahatma Gandhi era amigo de la familia Nehru, pero no existían lazos de sangre.

G Sus dos últimos libros están centrados en La India, ¿de dónde le viene ese interés por este país?

JM: Es mi territorio literario. A otros les da por Egipto, o por el mundo del contraespionaje. A mí me ha dado por la India, porque es un mundo fascinante, lleno de contrastes, y muy intenso. Cuando conoces la India, el resto del mundo resulta un poco soso...

G *Pasión India* fue todo un éxito de ventas, no sólo en España. ¿El éxito pesa a la hora de escribir el siguiente libro?

JM: No se pueden escribir libros pensando que tienen que gustar a mucha gente, porque esa es la receta para el fracaso. Creo que los temas tienen sobre todo que gustar al autor.

G Su vida también parece de novela: con 17 estuvo tres meses conviviendo con una familia de esquimales; más tarde con los indios Yanomamis; ha viajado por todo el mundo... ¿Se ha planteado escribir un libro autobiográfico?

JM: No, la verdad es que no. No me interesa mucho escribir sobre mí mismo.



G ¿Cómo se lleva vivir a caballo entre Ibiza, Madrid y Nueva Delhi? ¿No es un caos?

JM: No, porque todo es un problema de organización. Con la facilidad de viajar que existe hoy en día, se puede vivir a caballo entre varios lugares. Ahora estoy más tiempo en Madrid porque tengo niños pequeños.

G ¿Qué diferencias hay entre escribir un guión y una novela?

JM: Muchas. Escribir una novela proporciona un placer que no encuentro escribiendo un guión. Un guión es pura estructura, es un texto despojado, sin literatura (o cuanto menos, mejor), difícil de leer. En un guión no te puedes ir por los cerros de Úbeda, en una novela, sí.

Para mí, escribir es la consecuencia lógica de mi pasión por los viajes. De modo que la parte de aunar la documentación es la que más gusta porque generalmente me lleva a recorrer el mundo

G También ha colaborado en radio, prensa, ha ganado multitud de premios por sus reportajes... ¿le queda algo por hacer?

JM: Yo quiero seguir haciendo lo que me gusta, que es seguir escribiendo, investigando y viajando. Es así como me siento vivo.

G ¿Cuáles son sus proyectos de futuro? ¿Tiene ya una nueva historia en mente?

JM: Tengo alguna idea, pero nada muy concreto todavía...

Lecturas Saludables

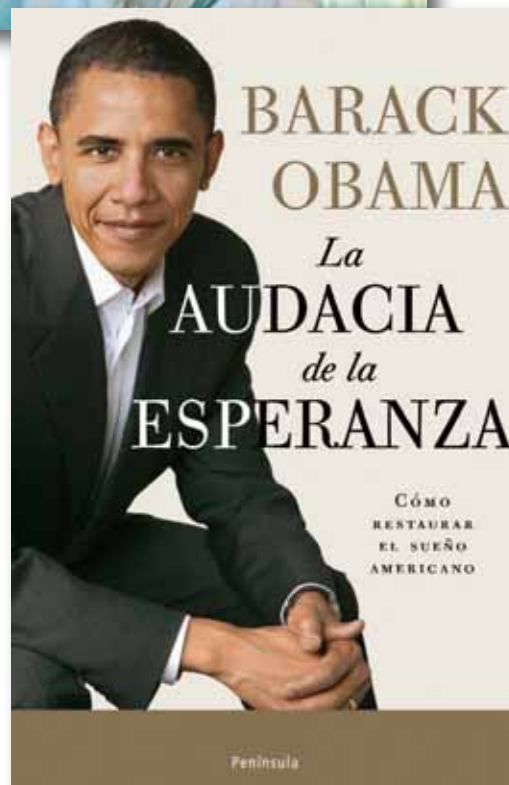
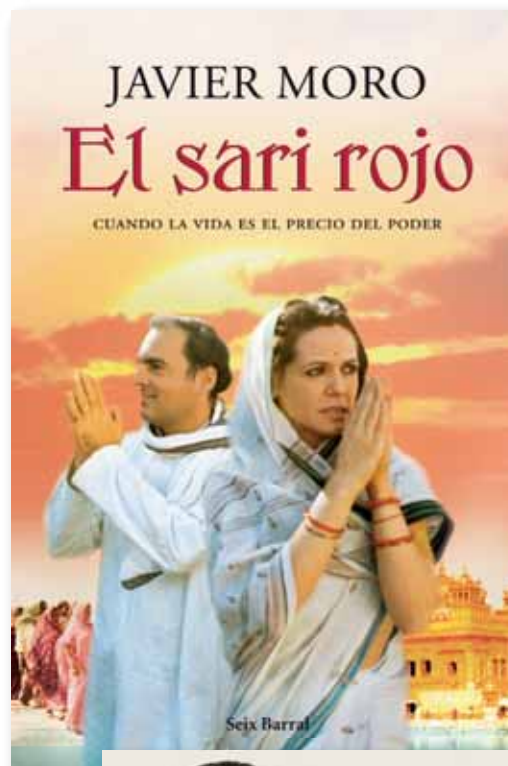
Personajes de la Historia

Desde aquellos buenos tiempos en que descubrí los "Episodios nacionales", colección de cuarenta y seis novelas históricas sencilla y maravillosamente escritas por Benito Pérez Galdós (entre 1872 y 1912) que sigo recordando y recomendando, periódicamente me entra el gusanillo de leer textos sobre personajes históricos. Como no soy nada sesuda, a estos textos les pido básicamente lo mismo que Pérez Galdós imprimió a sus novelas, mucha amenidad y rigor en la descripción de los hechos históricos en los que se basan.

En este caso les recomiendo dos textos que, aunque ciertamente no son novelas, su redacción las hace aparecer como tales. Resultan intensamente amenas, de rabiosa actualidad y con la ventaja de que se pueden perfectamente leer en paralelo. Me explico: se leen veinte páginas escritas por Barack Obama y, mientras se digiere que casi la totalidad de lo leído - aunque referido a la historia y política americana - puede aplicarse a la situación actual de nuestro país (a Europa o, incluso, al buen gobierno de la comunidad de vecinos, si me apuran) nos sumergimos en la lectura del segundo texto, una novela que nos habla de amor, de política, de familia y de tragedia, todo ello basado en hechos reales y referidos a la saga más poderosa de la India, los Nehru-Gandhi, vistos a través de los ojos de una mujer italiana, joven, inteligente, hermosa y enamorada: Sonia Gandhi.

Barack Obama nos habla de hechos, de política, pero sobre todo de historia y de su interpretación, con un lenguaje fluido y muy accesible: se acaba entendiendo que con su bagaje haya dado esperanza y conquistado la buena voluntad de medio mundo. Javier Moro se apasiona y nos apasiona con la vida de Sonia Gandhi lo que implica profundizar en su entorno y por tanto, incluir interesantes retratos de varios personajes con trascendencia histórica como, por ejemplo, el de Indira Gandhi.

Dos relatos históricos, actuales, sencillos, interesantes y eficazmente presentados. ¡Diviértanse!



“La audacia de la esperanza”

(Cómo restaurar el sueño americano)

Barack Obama

Ediciones Península, 2008 (original escrito en 2006)

“El sari rojo”

(Cuando la vida es el precio del poder)

Javier Moro

Seix Barral, 2008

Isabel M^a Pérez
Marketing Manager

ENCUESTA

Náuseas y vómitos en el embarazo impacto social y económico



¿Estás embarazada? ¿Tienes náuseas o vómitos? ¿Los tuviste en embarazos anteriores?

Deseamos averiguar cómo afectan las náuseas y vómitos a la mujer embarazada: ¿cómo ocurren, qué nos recomienda el médico, qué hacemos, qué tomamos, qué repercusión económica tienen...?

Si éste es (o ha sido en un embarazo reciente) tu caso, entra en nuestra página web (www.clubgynea.com) y contesta a nuestro cuestionario: **"Impacto social y económico de las náuseas y vómitos en el embarazo"**

Esperamos conseguir un retrato de la situación, presentando a un experto en obstetricia para que nos ayude con la aportación de sus aclaraciones y recomendaciones.

¡Recibirás un Melagyn Duo formato viaje de regalo por tu participación!

NOMBRE: _____

DIRECCION: _____

Nº DE SOCIA DEL CLUB GYNEA (si lo tiene): _____

MAIL: _____

EDAD: _____

EMBARAZADA ACTUALMENTE: NO SI DE _____ MESES

EMBARAZO ANTERIOR: NO SI HACE _____ MESES

CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS SIGUIENTES. EN CASO DE DUDA, RESPONDA LO QUE MEJOR SE ADAPTA A SU CASO.

1 Indique el número de episodios de náuseas y vómitos promedio por día

Náuseas Vómitos

2 Marque con una X la/franja/s horaria/s en que se presentan las náuseas y vómitos (la respuesta puede ser múltiple)

NÁUSEAS	VÓMITOS	FRANJAS HORARIAS
		Mañana, al levantarse
		Mañana (hasta las 12 h)
		Tarde (entre las 12 y las 19 h)
		Noche (después de las 19 h)
		Después de las comidas:
		Desayuno
		Comida
		Cena
		Intermitentemente, durante todo el día

3 De la siguiente lista de consejos o tratamientos para aliviar las náuseas y vómitos del embarazo:

A) Marque con una X aquellos recomendados por el especialista

B) Puntúe del 0 al 5 la eficacia o el alivio que has encontrado, según los siguientes criterios:

- 0 No lo he probado
- 1 Eficaz el 80% de las veces o más
- 2 Eficaz el 50% de las veces o más
- 3 Eficaz el 40% de las veces o menos
- 4 Ineficaz
- 5 Me sentó mal

A RECOM.	B EFIC.	RECOMENDACIONES DIETÉTICAS
		Consumir alimentos dulces en pequeñas cantidades cada 2 o 3 horas durante el día
		Consumir bebidas dulces
		Comer caramelos

A RECOM.	B EFIC.	RECOMENDACIONES DIETÉTICAS
		Masticar chicles azucarados
		Consumir bebidas cítricas
		Consumir alimentos ricos en carbohidratos (galletas saladas o tostadas)
		Comer pequeñas cantidades varias veces al día
		Comer alimentos sólidos
		Evitar largos períodos sin comer
		Evitar alimentos grasos
		Evitar comidas pesadas y muy condimentadas
		Terapias alternativas
		Técnicas de relajación
		Psicoterapia
		Acupuntura
		Masajes
		Hipnosis
		Productos a base de Jengibre
		Tratamientos Farmacológicos
		Vitamina B6
		Cariban – comprimidos
		Polibutin – Jarabe
		Otros

4 ¿Ha pensado en algún momento que los vómitos podían perjudicar la evolución de su embarazo (respuesta única)?

- Sí, alguna vez, de forma esporádica
- Sí, menos de 1 vez al día
- Sí, frecuentemente más de 1 vez al día
- No, nunca

5 ¿Quién ha realizado el seguimiento de su embarazo? (respuesta única)

- Obstetra
- Ginecólogo
- Matrona

6 ¿Le recomendaron un complemento de la dieta durante el embarazo?

- SÍ NO NO LO SÉ

A pesar de las náuseas y vómitos, ¿Fue capaz de tomar cada día este complemento de la dieta?

- Sí, siempre
- No, lo tuve que dejar en las primeras semanas
- Sí, volví a tomarlo después de los tres primeros meses y hasta el parto
- Sí, volví a tomarlo después de los tres primeros meses y hasta el final de la lactancia

7 Si trabaja fuera de casa: indique tiempo de trabajo perdido debido a las náuseas y vómitos: EVALÚE SEGÚN SU CASO

- Horas por día
- Días por mes de embarazo
- Otro: especificar y valorar en horas por semana

8 Si debido a las náuseas y vómitos ha recibido ayuda de algún familiar (incluido esposo) para poder realizar los trabajos domésticos, cuantifique esta ayuda en horas por semana y semanas de duración.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Horas por semana | <input type="checkbox"/> Familiar que le presta la ayuda: |
| <input type="checkbox"/> Total de semanas en las que ha precisado ayuda | <input type="checkbox"/> Esposo |
| <input type="checkbox"/> Sigo precisando esta ayuda actualmente | <input type="checkbox"/> Madre/Padre |
| | <input type="checkbox"/> Hermana/o |
| | <input type="checkbox"/> Otro familiar |

9 Si ha precisado contratar ayuda externa para los trabajos domésticos, debido al malestar provocado por náuseas y vómitos, cuantifique esta ayuda en horas y euros.

- Horas por semana
- Euros por semana
- Total de semanas en las que se ha contratado ayuda
- Sigo contratando esta ayuda externa

NUTRICIÓN

Hierro, vital en todas las etapas de la mujer

Nuestro cuerpo requiere de elementos químicos como los minerales, tan importantes como las vitaminas u otros nutrientes, para el buen funcionamiento metabólico. Sin embargo, como el organismo no puede fabricarlos, para poder asegurar un adecuado suministro de ellos debe servirse de las fuentes exteriores, como los alimentos, los suplementos nutritivos y la absorción a través de la piel

Después del calcio el hierro es uno de los minerales que más se concentra en nuestro cuerpo, representando alrededor de 3,8 mg en los hombres y 2,3 mg en las mujeres, un poco más del equivalente a media cucharadita de café.

Funciones

Este micronutriente u oligoelemento es imprescindible asimismo para la formación de la hemoglobina, molécula de los glóbulos rojos encargada de transportar el oxígeno que recoge de los pulmones hacia los tejidos de todos los órganos. Es esencial por lo tanto para el adecuado funcionamiento de la cadena respiratoria.

El hierro es tan importante que el organismo conserva el excedente almacenándolo en el hígado, el bazo y la médula ósea. Así, estas reservas son utilizadas en caso de necesidad por todas las células del cuerpo.

Interviene también en la actividad enzimática del organismo, protegiendo a las células contra la acumulación de peróxido de hidrógeno (agentes antioxidantes) y actuando en la síntesis de ADN.

El hierro asimismo ejerce una labor muy valiosa en sistema nervioso central ya que participa en varias funciones del cerebro relacionadas con el aprendizaje y la memoria, y con ciertas funciones motoras y reguladoras de la temperatura corporal. También juega un importante papel en el sistema inmunológico: Colabora en la degradación de sustancias propias del organismo así como en la eliminación de sustancias exógenas, es decir, aquellas que no son producidas por nuestro cuerpo; y es que el hierro forma parte de enzimas encargadas de proteger a nuestro organismo de las infecciones.

El hierro en la mujer

Durante la infancia, la adolescencia y el embarazo las cantidades necesarias de hierro a través de la dieta son mayores.

La mujer, sobre todo en edad fértil, necesita aportar más cantidad de hierro debido a las pérdidas de este mineral a través de la menstruación, ya que se eliminan alrededor de 0,56 mg cada día del ciclo. También las embarazadas y mujeres en periodo de lactancia presentan unos requerimientos de hierro superiores.





La carencia de hierro durante la gestación es muy común entre las futuras madres, tanto que su ausencia se conoce como anemia gravídica. El aumento del volumen de sangre de la embarazada y de las necesidades de hierro se hallan detrás de las causas de esta dolencia, que aunque no es grave para el feto, sí puede provocar parto prematuro y bebés de bajo peso al nacer, además de cansancio y somnolencia a la madre mientras la sufre.

Durante el posparto es fundamental reponer la sangre perdida durante el alumbramiento y asegurarle al bebé una buena reserva de hierro. Este mineral también ayudará a reponerse, a prevenir infecciones y favorecer que las células del bebé consigan suficiente oxígeno para impulsar el crecimiento.

En la lactancia, aunque las pérdidas del mineral por la leche son menores que en la menstruación, conviene mantener los suplementos de éste, en especial en las mujeres que hayan padecido anemia o hemorragias importantes.

La mujer, sobre todo en edad fértil, necesita aportar más cantidad de hierro debido a las pérdidas de este mineral a través de la menstruación

Las reservas neonatales de hierro se reducen gradualmente durante este periodo y la leche materna también es pobre en el mineral, si bien puede cubrir las necesidades hasta los 4-6 meses en un bebé sano nacido a término, por lo que el déficit es raro, sin embargo en lactantes con bajo peso al nacer y con pocas reservas de hierro, la lactancia materna exclusiva puede no aportar la suficiente cantidad de este elemento y resultar necesario un suplemento externo.

Cantidades recomendadas

En general, las mujeres tienen reservas más reducidas de hierro que los hombres y tienen más pérdida a través de la menstruación, lo que las sitúa en mayor riesgo de padecer anemia que ellos. Las necesidades diarias de hierro son del orden de los 8 a 11 mg al día en un adulto varón, mientras que una mujer fértil requerirá entre 18 y 20 mg diarios; la cantidad recomendada se duplica durante el embarazo y la lactancia pasando a ser entre 25 y 30 mg por día.

Si la cantidad de hierro en el cuerpo está por debajo de los niveles requeridos, puede producirse anemia y acompañada de síntomas como sensación de cansancio y debilidad, reducción de la temperatura corporal, insomnio, etc.

Para asegurar una dieta rica en hierro es necesario seleccionar alimentos ricos en este mineral.

No obstante para ello, debe tenerse en cuenta, no solo el contenido de hierro en dichos alimentos sino la cantidad de este nutriente que nuestro cuerpo es capaz de aprovechar.

El hierro se presenta bajo dos formas, hemo y no hemo; el primero permite una mayor absorción por parte del organismo que el no hemo, aunque esta absorción puede mejorarse al asociarse con alimentos adecuados.

PRINCIPALES FUENTES DE HIERRO HEMO

Ostras

Carne roja

Carne de ave (pollo, faisán...)

Pescado azul

Vísceras

PRINCIPALES FUENTES DE HIERRO NO HEMO

Frutos secos

Frutas secas (higos secos, orejones, pasas, dátiles...)

Legumbres

Verduras de hoja verde (espinacas, brécol, acelgas, etc.)

Cereales integrales

Yema de huevo

Cómo mejorar la absorción del hierro

Un medio ácido optimiza el aprovechamiento del hierro, por lo que es conveniente la combinación de alimentos con hierro no hemo con otros ricos en vitamina C (ácido ascórbico), ya que triplica la asimilación del mineral. De este modo al tomar legumbres interesa incluir otros ingredientes ricos en vitamina C (pimiento, tomate, coles...) o tomar una ensalada y de postre decantarse por cítricos, fresas, melón, etc. Los cereales del desayuno, por ejemplo, deberían tomarse conjuntamente con zumo de naranja si se pretende aumentar la absorción del hierro.

Si bien, por el contrario, existen otros elementos que impiden su absorción. Entre ellos se encuentran los taninos, presentes en el café, el té, el vino, el chocolate... También las proteínas vegetales como la de la soja (tofu) tienen un efecto inhibitorio en la asimilación del hierro no hemo. Igualmente el calcio dificulta la absorción tanto del hierro hemo como del no hemo, por lo que se es recomendable evitar mezclarlos en una misma comida.

Anna Barrionuevo
Farmaceutica y nutricionista

(1) Joint FAO/WHO Expert Consultation on Human Vitamin and Mineral Requirements. Vitamin and mineral requirements in human nutrition, 2004.

LA RECETA

Receta de EnSueño: Ensalada de Arroz al triptófano suizo



INGREDIENTES

300 gr arroz integral (si es posible de Calasparra, se encuentra muy habitualmente en grandes superficies)

25 ml salsa de soja (mirar bien que sea soja sin trigo)

100 gr lentejas

5 nueces y 10 almendras.

100 gr queso Emmenthal suizo


3 anchoas saladas

1 huevo

½ vaso pequeño de leche

½ aguacate

1 limón



En un interesante artículo de nuestra colaboradora Anna Barrionuevo en la edición del mes de enero hablábamos de los nutrientes aliados para afrontar una plácida noche. En él se comentaba la importancia del Triptófano (aminoácido esencial que se obtiene a partir de la dieta) y de su actividad en la inducción del sueño junto a la capacidad de regular los niveles de Serotonina, poderoso neurotransmisor que está actualmente muy de moda por su papel en los estados de ánimo, de la atención, del sueño reparador y más recientemente por su actividad sobre los núcleos de control del apetito y, en consecuencia, sobre el hambre y la ingesta de alimentos.

Siguiendo esta misma línea, parece lógico pensar que para favorecer el sueño es importante mantener un buen nivel de serotonina y que para ello es necesario consumir alimentos ricos en triptófano. Por esto, la receta de hoy está dedicada especialmente a la gente que padece insomnio entre los que se podrían incluir las personas que siguen una dieta vegetariana. Recordemos que el triptófano es el aminoácido esencial menos abundante en los alimentos y que, precisamente, la carne y el pescado contienen elevadas cantidades de triptófano, por lo que las personas vegetarianas podrían verse afectadas en este sentido, siempre y cuando no lo compensen con otros alimentos de origen vegetal que sean especialmente ricos en triptófano.

A lo mejor, la receta idónea para dormir bien sería un vaso de leche con cereales integrales o las propias natillas (leche, huevos, azúcar) o la crema catalana, pero en esta ocasión nos hemos inclinado por otra un poco menos común.

Los ingredientes de esta receta (con excepción del limón) disponen de un alto contenido en triptófano o de Vitamina B3 (niacina) que también se puede producir a partir del propio triptófano (esto hay que tenerlo en cuenta ya que en estados deficitarios de Vitamina B3 requeriremos más triptófano, luego podríamos notarlo en el sueño...)

La receta

Cocemos las lentejas por un lado y el arroz integral por el otro. No se asusten, este arroz puede tardar 45 minutos pero luego te dura días en la nevera sin perder para nada sus cualidades. Cuando estén hechos los pasamos por agua fría, los mezclamos y reservamos.

En un bol trituramos bien las anchoas y las mezclamos con el huevo crudo. Seguidamente le añadimos el queso emmenthal rallado hasta que nos quede como una salsa espesa (sería parecido a la condimentación de la ensalada César). Dejamos reposar unos minutos y luego le incorporamos la salsa de soja y la leche. Mezclaremos bien.

En otro bol a parte, machacaremos las nueces y las almendras hasta que nos quede como una "pasta". Luego le añadiremos el aguacate junto con el jugo del limón. Lo mezclaremos todo muy bien y con paciencia.

La presentación del plato, aquí, es importante. En medio del plato, colocaremos el contenido del bol de las nueces/almendras/aguacate. A su alrededor dispondremos el arroz mezclado con las lentejas y por encima verteremos el contenido del bol de las anchoas, queso, huevo, etc. sin mezclarlo con el propio arroz y lentejas. Recordar que no es necesario añadir sal dado que ya disponemos de las anchoas y de la salsa de soja que lleva sal marina.

Este plato puede durar días en la nevera aún cuando lleva aguacate (que se oxida muy rápidamente) que en este caso, al estar mezclado con el limón, puede aguantar bastante.

Dr. Eugeni Muxart
Managing Director de Gynea Laboratorios

PSICOLOGÍA

La pareja emocionalmente inteligente



Son muchas las razones por las que una pareja puede llegar a la consulta de un terapeuta pero podría decirse que se hace necesaria sólo una para que ésta tenga éxito en su intento: la motivación para poder cambiar y mejorar las cosas. A partir de esta actitud el trabajo del terapeuta suele facilitarse enormemente pues ambos han sentado las bases sobre las cuales debe sustentarse toda reconstrucción. A la pregunta, tantas veces formulada, de la fórmula mágica que se esconde tras la clave del éxito en toda relación, suelo responder que es mucho más fácil encontrar la solución si se sientan las bases sobre las actitudes adecuadas; es en este sentido que quienes trabajan para no cometer ciertos errores pueden obtener ciertas garantías de que el barco no acabe por hundirse. El amor, necesario para el establecimiento de todo vínculo, no es el único ingrediente de la receta si bien es cierto que sin él difícilmente se cocina algo entre dos. Hace falta cuidar la relación como si de una planta se tratara para ir regándola cada día para evitar así que, a pesar de los sentimientos hacia el otro, acabe marchitándose: si construimos una pareja emocionalmente inteligente nos aseguramos el crecimiento y fortalecimiento de la relación, aportando los nutrientes necesarios para que, a pesar de las dificultades surgidas, el vínculo siga manteniéndose fuerte en el tiempo.

El amor, necesario para el establecimiento de todo vínculo, no es el único ingrediente de la receta si bien es cierto que sin él difícilmente se cocina algo entre dos

El concepto de inteligencia emocional ha ido cobrando protagonismo durante los últimos años cuando en 1995, **Daniel Goleman** revolucionó el paradigma psicológico con la publicación de su obra *Inteligencia Emocional*. El término hace referencia a la capacidad de comprender emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para producir mejores resultados. La importancia de la regulación emocional ha puesto de manifiesto que una carencia de ella hace más vulnerables a las personas, al no saber responder ante ciertas situaciones con el sufrimiento posterior que conlleva el no sentirse socialmente hábil. El ámbito de la pareja no es ajeno a todo ello y si adquirimos las herramientas necesarias para poder gestionar emocionalmente nuestras relaciones de manera inteligente, nos acercamos a la respuesta que debería darse ante la pregunta sobre la fórmula mágica que se esconde tras la clave del éxito de la pareja. Sin duda alguna la inteligencia emocional sería el ingrediente principal de la pócima.

Desde un punto de vista personal e individual, cada miembro de la pareja debería asegurarse el trabajo en las siguientes habilidades: autoconocimiento, autorregulación y motivación. Su correcto manejo sobre cada una de ellas le garantiza el dominio de uno mismo y el éxito en su propia regulación emocional. Desde el punto de vista social (de relación con el otro en el caso que nos ocupa), la pareja deberá esforzarse en construir y fortalecer las bases de la empatía y de las habilidades sociales para garantizar el éxito en la relación con el otro, una vez ha consolidado las habilidades personales. En cuanto a éstas últimas, cada uno debería poder responderse a preguntas como ¿Cuáles son mis estados emocionales dominantes?, ¿Cuánto he desarrollado mi carácter?, ¿Cuáles son mis principales capacidades?, ¿Qué características y hábi-



tos me definen mejor?, etc. En definitiva debe tener una visión de quien es realmente para poder así regular y neutralizar los defectos y limitaciones que estén impidiendo su desarrollo de manera positiva y puedan estar afectando de una manera u otra a la pareja. Desde el conocimiento propio se llega al conocimiento del otro, aceptando las cualidades y limitaciones de cada uno sin enfrentarse al otro por cómo es. La aceptación del otro constituye una de las bases de toda relación. Si se ama realmente al otro se le acepta. De este modo pasamos al trabajo en la segunda las habilidades personales: la autorregulación. Si se es capaz de poder controlar las emociones, sin reprimirlas, se consigue el dominio sobre cualquier situación, evitando así el desbordamiento emocional y el sufrimiento provocado por no saber autocontrolarse. Poder manejar una discusión con la pareja sin necesidad de llegar al reproche o la descalificación es todo un éxito para la relación. Uno puede sentirse enfadado con su pareja, teniendo todo su derecho a sentir dicha emoción, pero no debería estar legitimado a hierirla justificando dicho ataque desde su propio enfado. La inmadurez emocional suele ser una de las causas principales tras toda separación. No se separan las parejas que discuten, lo hacen aquellas que no saben hacerlo. El último componente individual está muy relacionado con el motor y la energía necesaria para el buen funcionamiento de la relación: la motivación orientada al mantenimiento y mejora del vínculo. Automotivarse diariamente por y para la pareja se relaciona directamente con el acto de regar la planta de la que hablábamos antes. Es necesario aquí que cada uno de los miembros se plantee qué es lo que puede hacer para mejorar la relación en vez de adoptar la actitud pasiva de espera. Quien mucho espera, siempre cree estar recibiendo poco.

Desde el conocimiento propio se llega al conocimiento del otro, aceptando las cualidades y limitaciones de cada uno sin enfrentarse al otro por cómo es

Llegamos aquí a la construcción de las herramientas propiamente sociales que garantizan el éxito de la relación entre los dos: la empatía y las habilidades sociales. La primera puede definirse como las aptitudes que desarrolla una persona para percibir las emociones de los demás y sentirlas como si fueran propias; para poder comprenderlas y corresponderlas. Empatizar con el otro implica ponerse en su lugar desde su propio punto de vista. Poder hacer eso en pareja implica entender y aceptar su propio comportamiento, sus pensamientos y sus emociones porque son propias en él o en ella, a pesar de que se alejen de las del otro miembro. Hay que alejarse de las actitudes del tipo "si no piensas como yo es que estás contra mí". Cuando uno de los dos siente, piensa



o actúa de manera distinta a como uno lo haría, al otro sólo le queda aceptarlo y entenderlo. Sólo desde esta actitud se puede comprender al otro e interesarse activamente por sus preocupaciones, pudiendo ayudar si se hiciera necesario. Es muy importante poder percibir las necesidades del otro en el ámbito de la pareja para poder garantizar el éxito en la relación. La construcción de las habilidades sociales en pareja permite el buen manejo de las situaciones conflictivas. Hay que saber dejarse influenciar por el otro en determinadas ocasiones, para alejarse de un posible pensamiento dogmático que impida ver otras lecturas de una misma realidad. La comunicación en pareja (a la que dedicaremos todo un monográfico) debe traducirse en una emisión clara y concisa en los mensajes para evitar la información confusa así como una buena escucha activa hacia el otro. Trabajar en equipo se hace altamente necesario en la pareja: saber trabajar en grupo es una herramienta imprescindible cuando se comparte la vida con alguien, de manera que la pareja se acerca así a la consecución de objetivos compartidos que les hacen sentir más unidos. Todas estas actitudes pueden resultar altamente beneficiosas en caso de producirse un conflicto ya que están encaminadas a la resolución del mismo y a la consecución de acuerdos. Si se desarrollan todas estas habilidades conjuntamente se construyen los cimientos de dos principios fundamentales que pueden salvar toda clase de conflictos: colaboración y cooperación con el otro. Hacer equipo y venceréis.

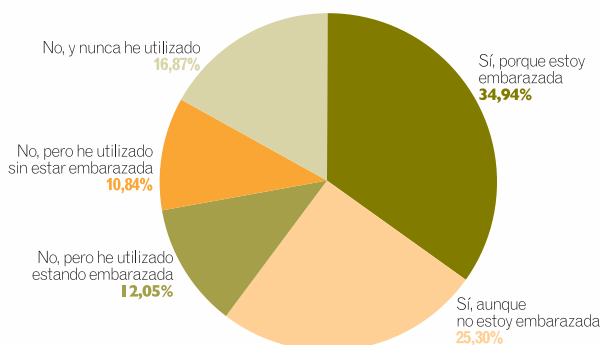
Sònia Cervantes Pascual

Psicóloga, Terapeuta sexual y de pareja



Informe Gyneoil sobre el uso de productos antiestrías

Cuándo usan antiestrías

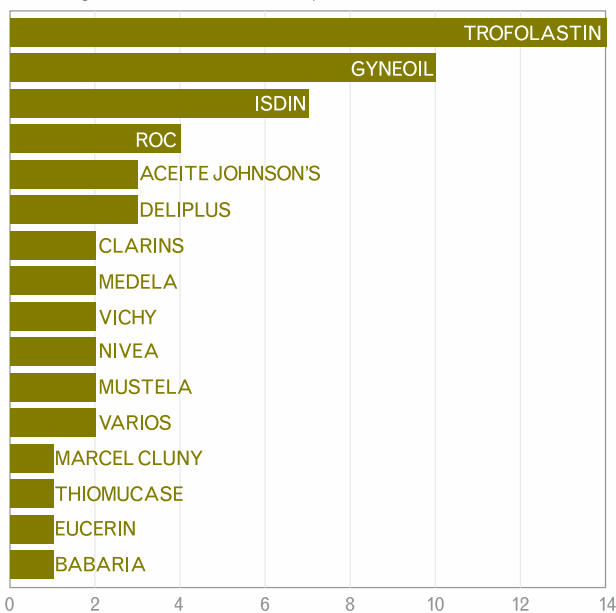


Excepto casi un 17% de mujeres que nunca ha utilizado antiestrías, el resto usa indistintamente las cremas antiestrías estando embarazadas o no. Muchas porque conocen que otras variaciones de peso (dietas, deporte, adolescencia) pueden producirles estrías. Otras por la falsa creencia que estas cremas aportan firmeza y reparan las estrías existentes.

De las mujeres que en otros embarazos utilizaron cremas antiestrías el 80% se siente satisfechas, la mitad porque apenas les aparecieron estrías, la otra mitad porque no tuvieron ni una.

Las marcas preferidas

Ranking de marcas utilizadas por nuestras encuestadas



Según el estudio, Gyneoil se sitúa como la segunda opción. En tan sólo 15 meses en el mercado, únicamente nos aventaja Trofolastin de Novartis y nos posicionamos por delante de Isdin. De las marcas elegidas en torno al 60% de ellas están alrededor de los 20€.

Opiniones sobre Gyneoil

El estudio se inicia con una encuesta publicada en la revista del Club Gynea nº 8 correspondiente al mes de octubre del 2008, indicándoles que pueden responderla a través de nuestra web durante todo el mes de noviembre.

Nuestras socias recogieron su unidad de Gyneoil en la farmacia más próxima, farmacias a las que queremos agradecer su colaboración para ejecutar este estudio.

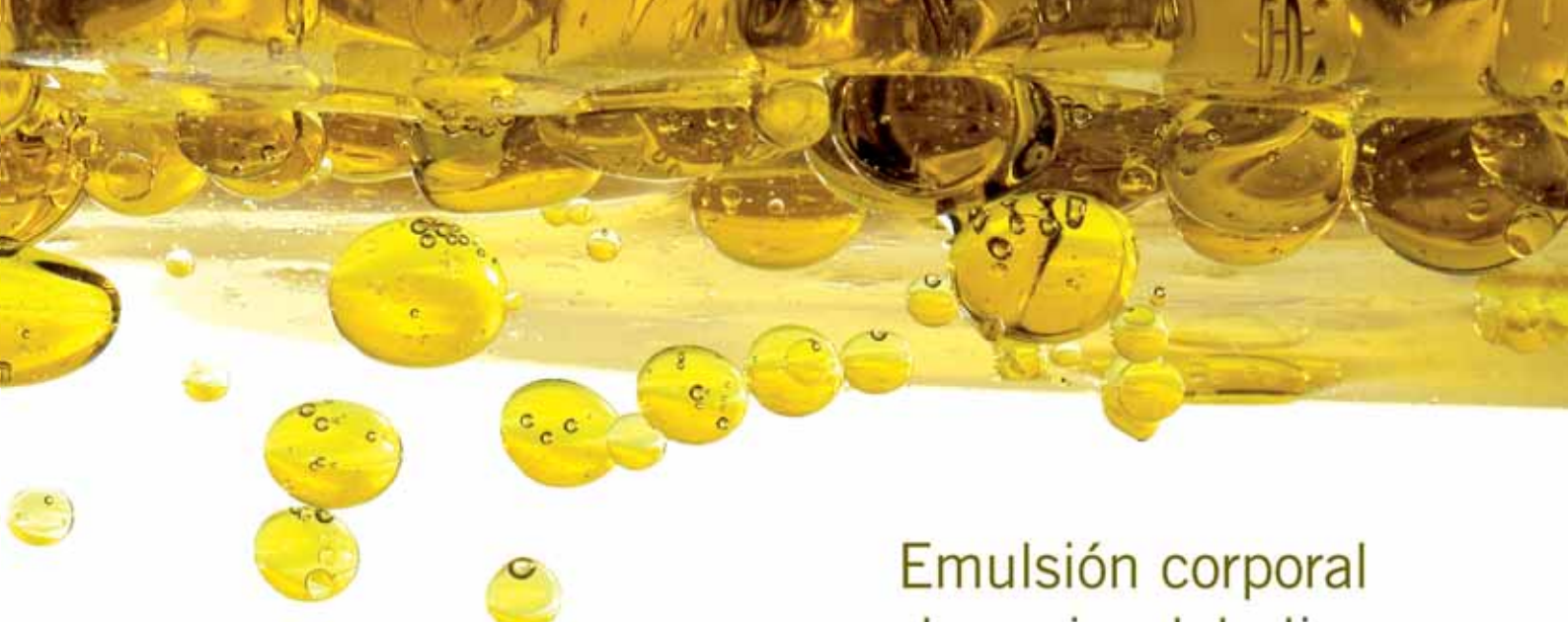
De las 83 encuestas recibidas inicialmente, 60 eran consumidoras de antiestrías y en consecuencia susceptibles de realizar un test de uso del producto. Una vez aplicada la emulsión durante un mínimo de 15 días a las participantes les solicitamos sus impresiones.

En ella se pregunta sobre las aplicaciones que suelen hacerse de la emulsión, si les gusta y la valoran mejor que la que tienen actualmente, si consideran el envase ergonómico, la comodidad que presenta, la percepción de la cantidad y la textura de la misma, la valoración del color y el olor así como la percepción de hidratación, punto importantísimo en la primera encuesta.

El **75%** valora Gyneoil mejor que sus anteriores cremas. Su envase actual es percibido por el **98%** de las encuestadas como cómodo y práctico. Además valoran muy positivamente la rapidez de aplicación que proporciona el spray y la facilidad de absorción. También un **90%** se posiciona a favor de que no sea grasa, espesa o untuosa sino más bien ligera, suave y de buena absorción. Sobre el color un **10%** lo encontraron diferente, dado su innovadora base de aceite de oliva. El olor, también recuerda al aceite de oliva a casi un **30%** que lo encuentra 'fuerte, extraño, sin perfume, etc.', debido a que Gyneoil no incorpora ningún perfume'

La franja de precio que se considera aceptable por la consumidora, dada la posibilidad de elección previa es entorno a los 18€. Igualmente en las consumidoras de este tipo de producto impacta mucho la confianza que trasmite, como indican que a la hora de comprar la mayoría se decanta por la de mayor coste.

Más información sobre el estudio en www.clubgynea.com



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

GYNEA SOLIDARIA

Asociación cultural para el desarrollo Imanay

La pobreza obliga a hacer algo para enfrentarla. Hacer algo como detectar las necesidades sociales para traducirlas en proyectos viables que sean capaces de generar el beneficio de la justicia global sobre muchas poblaciones marginadas.

Los incas empleaban el término quechua 'imamay' para denominar esta acción y hoy nuestra asociación toma no sólo este nombre sino la intención y el compromiso que implica su significado.

La Asociación Cultural para el Desarrollo Imanay, consciente del consenso mundial alcanzado para la reducción de la pobreza, entendida ésta como la carencia de oportunidades y opciones para acceder a niveles dignos de vida, ha sido creada con el objetivo de promover y administrar la inversión de fondos que la comunidad internacional destina como ayuda solidaria para alcanzar la justicia global. Actualmente, la Asociación viene desarrollando proyectos de interés social principalmente en áreas de Perú en situación de pobreza. Dichos proyectos -mayormente de educación y cultura-, abarcan grandes extensiones de terreno y benefician a muchos pobladores sin ninguna distinción entre ellos.

“La ausencia de educación es, en sí misma pobreza, en tanto que priva a la persona de un elemento fundamental del bienestar” (Plan director de la AECID)



Los miembros de la Asociación, ciudadanos de la Comunidad Europea de origen peruano y residentes en Barcelona, somos cercanos conocedores de la abrumadora miseria que sufre gran parte de la población peruana en sus

tres regiones geográficas. Somos conscientes de que, además de los proyectos de producción que generan empleo y riqueza, promover la cultura y la educación genera, por extensión, una cadena de efectos positivos que desarrolla el interés por la lectura, los temas culturales, el sentido crítico, la sensibilidad, y las aspiraciones personales en la población, lo que permite que los mismos pobladores mejoren sus condiciones de vida y luchen por alcanzar el desarrollo social en sus propias comunidades.



¿En qué consiste el proyecto?

Nuestro objetivo primordial consiste en mejorar la educación y promover la defensa de la cultura entre los estudiantes y toda la población del distrito de Tambogrande, en la Región Piura, en Perú. De este modo hemos centrado el proyecto en el mejoramiento del inmueble de la Biblioteca Municipal, en la adquisición de mobiliario -mesas, sillas y estanterías, tanto para niños como para adultos-, en la provisión de equipamiento informático y de comunicación -dos computadoras, dos impresoras, un proyector VHS y un televisor-, en la dotación de nuevos textos y en las labores de difusión del proyecto y su sensibilización.

La implementación de una biblioteca apropiada y moderna atraerá a toda la población y generará, por extensión, una cadena de efectos positivos que desarrollará el interés por la lectura y los temas culturales, motivando a los alumnos a defender su cultura, mejorar su rendimiento, su intelecto y su sensibilidad, sus aspiraciones personales, y, por lo tanto, el progreso social y humano de su comunidad.

Todo sería imposible sin el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), la Municipalidad Provincial de Piura, la Municipalidad Distrital de Tambogrande y la Asociación Cultural para el Desarrollo Imanay.

Breve elogio del preservativo



Escribía Philip Roth la siguiente sentencia; *"Miserias y esplendor del preservativo; ahí está la historia sexual de la segunda mitad del siglo XX"*. Efectivamente, el preservativo ha sido, y sigue siendo, el Armagedón, el campo de batalla apocalíptico, donde se enfrentan las fuerzas del Bien y del Mal, en su lucha por hacer de nuestra sexualidad una condición humana a extirpar o a gestionar.

Los de la mortificación, la emasculación y la abstinencia (entre los que, anuncio ya, no me encuentro) ponen en duda su eficacia y argumentan, implícitamente, que aprobar dicha eficacia no sería más que darnos, a los pecadores, patente de corso para la entrega al libertinaje más concupiscente, olvidándonos de la función única que ellos dan al ejercicio de nuestra sexualidad, la reproductiva (nunca he sabido porqué al tener hijos lo llaman "reproducirse", pues uno no reproduce y menos en reflexivo; uno, junto a otro, en todo caso, "crea" o "produce") Cuando, por ejemplo, la Iglesia, esa institución moral que representa exclusivamente los intereses de la Iglesia, lo condena, lo hace presuntamente por su carácter "anticonceptivo" (olvidando quizá, que el método anticonceptivo más eficaz y menos "natural" es la total abstinencia que ellos mismos proclaman), aunque a nadie se le escapa que el verdadero motivo es que cuando usamos un condón, es porque lo estamos usando... Cuando los grupos asociados a este planteamiento "redentor" cuestionan desde posiciones digamos "patafísicas" la eficacia profiláctica de la gomita, a nadie se le escapa tampoco que el verdadero motivo es el mismo; que mientras usamos el condón, es porque lo estamos usando... Mientras, los demás, los que no renegamos de ser humanos y hablamos y nos acariciamos y no asociamos el sexo a la agresión ni su uso a una pérdida de humanidad sino a una ganancia de ella e intentamos hacer de la vida un lugar de formación y no de pérdida, vemos en

el condón un utilísimo aliado (además de una manera de callar la boca a los que quieren hacer de nuestra "salvación" su terrenal sustento)

Anticonceptivo y profiláctico, su valor en ambas tareas, entre un 97-98% de eficacia en la contracepción y entre un 95 y un 96% en la prevención de las ETS (cifras que aumentan en el condón femenino) convierten el uso del condón en sus múltiples variantes (masculino, femenino y anal) en un atributo de madurez, respeto y conocimiento en el amante ocasional (valga esta valoración para los jóvenes; si vuestro/a amante lo emplea es sinónimo de que sabe mejor lo que va a hacer y es, por tanto, mucho más probable que encuentre el clítoris o sepa lo que es glande)

Sobre el que su colocación puede coartar cierta espontaneidad y cierta "inmediatez" (que en el sexo suele ser más un handicap que una virtud), deberíamos recordar que también lo hace el tener, por ejemplo, que bajar los calzoncillos o desabrochar un sujetador, sin que por ello dejemos de hacerlo, y el ritual de colocar un preservativo puede formar perfectamente parte de esos estímulos eróticos suplementarios que conforman una interacción sexual.

Y, por lo demás, los demás también sabemos aquello que dijo un cachondo: *"Es falso que el condón proteja al 100%... un amigo mío llevaba uno y lo atropelló un autobús..."*

Pero, en fin, no querría dar argumentos a los de la "abstinencia" para que nos justifiquen el que no salgamos a la calle por miedo a que nos atropelle el de la línea 2.

Valérie Tasso

www.valerietasso.com



La Malcontenta Hotel



La Malcontenta ocupa una antigua masía fortificada con una torre de planta rectangular en el Paraje de Torre Mirona, en la zona de Castell, en Palamós.

Reza la leyenda que **La Malcontenta** fue esposa, en el siglo XIX, de Pere el Tigre, fundador de Cala Margarida. Un hombre de casi 2 metros que vivió siempre con el mar en este Baix Empordà, fruto del amor entre un pastor y una sirena en una noche de luna llena.

La Malcontenta fue una esposa y una madre cariñosa, inteligente, guapa y divertida, que nunca jamás encontró nada lo suficientemente bien hecho. Yo creo que todo lo comparaba con la luna.



El **Hotel La Malcontenta** ha heredado su nombre casi mágico porque quiere ser la casa que ella soñó pero que no tuvo tiempo de hacer.

En el paraje de Torre Mirona. Delante sólo hay campos, pinos, la arena y el mar y la playa de Castell.

El hotel dispone de 14 suites, once dentro de la propia masía y tres exteriores tipo bungalow. Todas están equipadas con baño completo, mini-bar, televisión de plasma, equipo de música, cajas de seguridad, calefacción y aire acondicionado. El hotel, además, también dispone de un salón biblioteca, bar, sala de reuniones, sala de masajes, espacio de culto-spa donde se hacen actividades deportivas y de relajación personalizadas para el cliente, tres piscinas y

bicicletas para hacer las rutas y caminos de ronda forestales que ofrece la privilegiada zona.

Además se ha reconvertido una antigua construcción que había a la entrada de la finca en un Restaurante, abierto a todo el mundo, donde se pueden degustar platos tradicionales e innovadores de la Cocina Mediterránea y típica del Empordà.

En **La Malcontenta** se puede disfrutar durante todo el día de la paz y la tranquilidad que ofrece su maravilloso entorno y por las noches respirar un aire casi mágico.

Os esperamos en este hotel, el sueño de **La Malcontenta**,

Carles Ramírez i López, Director

LA MALCONTENTA HOTEL & RESTAURANT

TEL. 972 31 23 30 / Fax 972 31 23 26
cramirez@lamalcontentahotel.com
www.lamalcontentahotel.com

Hotel recomendado por: *Instant Magiques*
Descubre más lugares mágicos en:
www.instantmagiques.es

¿Quieres participar en el sorteo de dos noches de hotel en la Malcontenta?

Solo tienes que enviarnos 3 códigos de barras de cualquier producto Gynea y participarás en el sorteo que realizaremos entre todas las socias que respondan.

Más información en www.clubgynea.com.



Promoción

Agenda Profesionales

Antonia Martínez Álvarez Especialista en fisioterapia perineal integral y obstetricia • N° colegiada 7429 • 628 61 97 97.

Centro Médico y estético

Dr. Miguel Cervantes y Sánchez Col. Núm. 24708-B •
www.medicooestetico.blogspot.com • 933 071 732 - 609 322 585

Dra. Beatriu Roca Ginecología y obstetricia • Centre Can Mora • C/Sant Jordi •
93 589 43 44 • Sant Cugat

Dr. Jose Javier Salvà Obstetricia y Ginecología • 971 71 81 91 • Palma de Mallorca

Dra. Wen Hi Siu Medicina Tradicional China • wenhhwen@terra.es

Personal training Bernabé Ramírez Benítez • berna@gymbcnsants.com • +34 687 971 626
+34 93 503 53 00 (Ext. 243)

SQUENA Centro de fisioterapia y osteopatía • www.sqena.com • 932 460 965

Yoga en el embarazo Tere Puig • www.yogaparanacerycrecer.blogspot.com • 616 59 62 89

Vanesa González Fisioterapia respiratoria • Ctra. Pozuelo-Majadahonda Km. 1.800 • 28223-
Pozuelo de Alarcón (Madrid) • Calle Virgen del Mar 1, 3ºD • 28820 Coslada (Madrid)

Si deseas anunciarte en esta sección no dudes en escribirnos a comunicación@clubgynea.com y te informaremos de las tarifas existentes

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



Dismegyn®

Extracto de Vitex agnus-castus L.

· Fármaco de origen vegetal




Gynea
laboratorios