

# VITA GREEN

Calidad de Vida, Salud y Bienestar

REVISTA GRATUITA

nº13 | Primavera-Verano 2010

magazine

Importancia  
del DHA

Embarazo  
y lactancia

Cistitis

¿Sufres cistitis  
con frecuencia?

Salud

El cáncer más común  
entre las mujeres

Cocina

Dulce y ligera  
primavera

**Neuronat<sup>®</sup>**

Vitaminas,  
minerales y DHA

Planificación, embarazo y lactancia

Novedad

# VITA GREEN

Complementos alimenticios naturales con calidad farmacéutica

**Fórmulas concentradas**  
Menos cápsulas al día

**Eficacia y seguridad**  
Extractos 100% naturales para la promoción de la salud

**Nuestro método**  
Soluciones basadas en estudios científicos

## Salud cardiovascular

CN 246124.6



## Cuidado de la piel

Aloe vera CN 177744.7  
Onagra CN 247064.4



## Control de peso

Garcinia, citrus & té verde CN 180276.7  
Chitosan max 30 cápsulas CN 151909.2  
Chitosan max 60 cápsulas CN 150033.5



## Planificación, embarazo y lactancia

Vitaminas + minerales + 250 mg DHA



www.neuronat.com  
CN 153424.8



Cuando la cistitis se repite una y otra vez

www.cysticlean.com  
30 sobres CN 153406.4  
30 comp CN 324817.4  
60 comp CN 153903.8



Fortificante de las defensas en terapias agresivas

www.forticur.com



Para los síntomas físicos y emocionales del síndrome premenstrual

www.menstruvit.com  
CN 152385.3



# Editorial

## VITA GREEN, te cuida

El cambio de estación ya está aquí, ¡llega la primavera!

En esta época de cambios renovados queremos presentarte nuestra última novedad, Neuronat un producto pensado para las mamás y los bebés durante la gestación, embarazo y lactancia.

Continuamos con el compromiso de la prevención y así, queremos informarte cómo reconocer o detectar a tiempo uno de los cánceres más comunes entre las mujeres, el cáncer de mama.

En este momento en el que el Sol vuelve a hacerse presente con más fuerza queremos recordarte la importancia de cuidar y proteger nuestra piel para que esté sana con los eficaces y comprobados productos hidratantes como el Aloe Vera. Y precisamente ahora que otra vez nuestras pieles vuelven a estar al descubierto no nos hemos olvidado de proponerte una dieta, que acompañada con la combinación de Chitosan Max y Garcina, Citrus & Té Verde harán que puedas tener la silueta que deseas.

Por último también hablamos en este número de las precauciones y consejos para evitar la cistitis y cómo el uso continuado del arándano rojo concentrado te ayuda a prevenirlo.

¡VITA GREEN te desea una dulce y provechosa primavera!

VITA GREEN te responde  
**900 101 572**  
teléfono gratuito

infoeurope@vitagreen.com  
www.cysticlean.com | www.neuronat.com  
www.forticur.com | www.menstruvit.com

Podrá encontrar todos los productos VITA GREEN en farmacias de toda España. Si la farmacia no los tuviera facilite el código nacional (C.N.) y en pocas horas podrá disponer de ellos.

## VITA GREEN

Director: X. Gras Balaguer | Coordinadora revista: Isabelle Wiard | Redactores: Manel Guirado, Clara Antúnez, Sonia Almela, Oriol Andrés | Asesoría farmacéutica: Verónica Torras | Dirección de arte y Editorial: Alex Verdager Social & Cultural Design | Diseño gráfico: Alba Teixidor | Impresión: Litografías Rosés

Los artículos de colaboración firmados representan las opiniones de sus autores. Vita Green no se responsabiliza de ellas.



**Neuronat®** Novedad 04  
Vitaminas, minerales y DHA  
Planificación, embarazo y lactancia



LA OPINIÓN DEL EXPERTO 06  
Importancia del DHA durante el embarazo y la lactancia



CUIDADO FEMININO 08  
¿Sufres cistitis con frecuencia?



SALUD 09  
El cáncer más común entre las mujeres



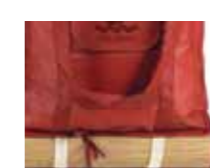
CUIDADO DE LA PIEL 10  
Hidrata y protege tu piel



CONTROL DE PESO 13  
Efecto primavera



RECETAS 14  
Dulce y ligera primavera



SUSCRÍBETE GRATIS 15

CON REGALO

900 101 572

Teléfono de atención al consumidor  
Horario de lunes a viernes de 9h a 18h

infoeurope@vitagreen.com

# Neuronat®

Vitaminas + Minerales + 250 mg DHA

Los nutrientes esenciales en la planificación, embarazo y lactancia

¿Nacerá sano? Es una pregunta primordial para las futuras mamás. Hoy en día muchos estudios recomiendan una buena gestión nutricional para la salud materno-infantil, tanto a corto como a largo plazo.

## El embarazo y la lactancia

Son dos situaciones en el curso de tu vida con cambios biológicos muy importantes.

Debes tener en cuenta, que durante estos dos periodos aumentan los requerimientos de energía. No tienes que comer por dos, sino seguir una dieta equilibrada. Se recomienda cinco raciones al día de fruta y verdura, muchas proteínas como la carne y el pescado y muchos lácteos.

Numerosos estudios demuestran cómo la alimentación durante el embarazo y la lactancia puede tener implicaciones importantes en el desarrollo físico e intelectual del niño, además de influir en el desarrollo posterior de enfermedades en el adulto como la diabetes, obesidad, hipertensión y alergias alimentarias.



## Importancia de las vitaminas y minerales

Las vitaminas y minerales son necesarias para tu propia salud y juegan un papel esencial en el buen desarrollo del feto y del lactante. Durante estos 2 periodos tienes que asegurar una ingesta adecuada de vitaminas, como las vitaminas C, E, D, las llamadas del complejo B, y minerales, como hierro, yodo y manganeso.

El **ácido fólico**, vitamina del complejo B (vitamina B9), merece una especial atención ya que la cantidad necesaria durante el embarazo es mayor. Tiene un papel crucial en el **desarrollo del sistema nervioso central** durante las primeras semanas de la gestación. Su consumo se relaciona con la disminución del riesgo de los defectos del tubo neural.

El 75% de los casos de espina bífida en recién nacidos podrían evitarse con una ingesta apropiada de **ácido fólico en el periodo de planificación del embarazo**.

Advertencias de la Asociación Catalana de Espina Bífida e Hidrocefalia (ACEBH).

## Importancia del DHA

El **DHA (ácido docosahexaenoico)** es un ácido graso poliinsaturado que está presente en todos los tejidos del organismo. Posee un papel destacado en el **desarrollo neuronal y en la agudeza visual**.

Es el ácido graso más importante en la estructura de la membrana de las células cerebrales y de la retina. Además, es importante a nivel funcional, ya que las neuronas ricas en DHA realizan mejor su función.

El DHA es un ácido graso esencial, lo que significa que el cuerpo no es capaz de sintetizarlo y que debe obtenerse a través de la dieta. La única fuente de DHA para tu futuro bebé eres tú, la madre.

Durante la gestación el DHA pasa de la madre al feto a través de la placenta y después del nacimiento se obtiene a través de la leche materna.

Según el estudio sobre "la ingesta dietética de grasa en mujeres embarazadas y lactantes"<sup>\*\*</sup>, la ingesta de DHA se asocia a un mejor desarrollo visual y cognitivo del feto y lactante. También recomiendan una ingesta de al menos 200mg de DHA al día.

## ¿Necesito un complemento?

Durante estos periodos, vas a vigilar lo que estas comiendo. Algunos alimentos son peligrosos y mejor renunciar como los quesos sin pasteurizar, evitar los alimentos como los huevos, pescados y carne que no estén cocinados o poco hechos.

También por cuestión de gusto o de olor, no vas a comer siempre lo que deberías. Por eso además de una alimentación equilibrada, puedes tomar un complemento para que te ayude a cubrir las necesidades diarias de cada nutriente. •

<sup>\*\*</sup>Koletzko B, Cetin I, Brenna JT for the Perinatal Lipid Intake Working Group. Dietary fat intakes for pregnant and lactating women. British Journal of Nutrition (2007), 98,873-877.

## Neuronat®

La dosis diaria adecuada de DHA, vitaminas y minerales para que no te falten los nutrientes esenciales asegurando el desarrollo óptimo y sano de tu bebé.

## Ingredientes por cápsula

| DHA (cápsula rosa):                               |        | 250 mg |                |        |      |
|---|--------|--------|----------------|--------|------|
| <b>Vitaminas y minerales (cápsula lila): CDR*</b> |        |        |                |        |      |
| Ácido fólico                                      | 400 µg | 200%   | Vitamina C     | 80 mg  | 100% |
| Vitamina B1                                       | 1,1 mg | 100%   | Vitamina E     | 12 mg  | 100% |
| Vitamina B2                                       | 1,4 mg | 100%   | Vitamina D     | 5 µg   | 100% |
| Vitamina B3                                       | 16 mg  | 100%   | Hierro (Fe)    | 14 mg  | 100% |
| Vitamina B5                                       | 6 mg   | 100%   | Yodo (I)       | 75 µg  | 50%  |
| Vitamina B6                                       | 1,4 mg | 100%   | Zinc (Zn)      | 2,5 mg | 25%  |
| Vitamina B12                                      | 2,5 µg | 100%   | Manganeso (Mn) | 0,5 mg | 25%  |
| Biotina   | 50 µg  | 100%   |                |        |      |

\*CDR: Cantidad Diaria Recomendada actualizada según la última Directiva de la Comisión europea (2008/100/CE)

## Modo de empleo

Tomar una cápsula rosa y una cápsula lila en una sola toma al día con un vaso de agua. Envase de 1 mes.



Pide consejo a tu ginecólogo o comadronas  
Pídelo en tu farmacia o encárgalo indicando el código  
C.N. 153424.8

[www.neuronat.com](http://www.neuronat.com)

# Importancia del DHA durante el embarazo y lactancia

Dr. Lluís Serra Majem, Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública y Jacqueline Álvarez Pérez, Investigador Grupo de Nutrición Comunitaria de la Universidad Las Palmas de Gran Canaria, Parque Científico de la Universidad de Barcelona.

El embarazo y la lactancia son etapas caracterizadas por el rápido crecimiento fetal y el que acontece durante los primeros meses de vida, por lo que las necesidades de energía y nutrientes se ven incrementadas.

Numerosos estudios han revelado que los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga pueden influir sobre la salud materna durante la gestación así como sobre la salud del feto y del niño.

Sobretudo el ácido docosahexaenoico (DHA), perteneciente a la familia de los ácidos grasos omega 3, es fundamental en el desarrollo neurológico y visual del niño.

Durante la vida fetal el aporte de ácidos grasos omega 3 intrauterino estará condicionado por la ingesta materna de estos ácidos en la dieta.

La "dieta occidental" está caracterizada por una marcada disminución del aporte de los ácidos grasos omega 3, como consecuencia del bajo consumo de los pescados ricos en este ácido graso, entre otros alimentos, así como la relación Omega 6/Omega 3, debido a la alteración de la ingesta dietética, que afecta a las mujeres en edad fértil y durante la gestación.

Las evidencias científicas sostienen que la ingesta adecuada de ácidos grasos Omega 3 durante el embarazo puede tener efectos significativamente positivos sobre la evolución del embarazo y sobre el desarrollo del lactante (especialmente sobre la función visual y el neurodesarrollo).

## ¿Por qué suplementar con DHA?

La suplementación con DHA a la madre durante la gestación determina un incremento de las concentraciones en sangre y tejidos de este ácido graso en la madre y en su hijo, un mayor paso transplacentario y una mayor concentración de DHA en la leche materna.

Recientes estudios han demostrado que la suplementación con DHA determina beneficios tan importantes para el niño como:

- > El aumento de la capacidad de procesamiento mental (Kaufman ABC)\* en los hijos a la edad de 4 años. (Malcolm, 2003)\*
- > La velocidad de conducción nerviosa más elevada (Dunstan, 2004)\*, además de un efecto beneficioso sobre el desarrollo ocular y la coordinación motora a los 2,5 años (Dunstan, 2006)\*.
- > Prevención primaria de la alergia (Krauss-Estchmann, 2007)\*.
- > Disminución del riesgo de prematuridad antes de las 34 semanas de gestación del 31% en todos los embarazos o del 61% en los embarazos de riesgo.

> Aumento del perímetro cefálico de los recién nacidos respecto a aquellos cuyas madres no recibieron dichos suplementos (Szwajeska, 2006)\*.

Y beneficios para la madre:

- > Disminución, ligera pero significativa, de la incidencia de la depresión postparto, así como de la posibilidad de padecerla o de la intensidad de la misma, no dependiente ni de la edad ni de la paridad materna (Freeman, 2006)\*.
- > Disminución del riesgo de ciertas complicaciones durante el embarazo, particularmente de la pre-eclampsia o hipertensión inducida por el embarazo, el crecimiento intrauterino retardado y el parto prematuro (Horvath, 2007)\*.

Otros a tener en cuenta, no menos importantes, serían:

- > Incremento de la duración de embarazo de entre 1,6 y 2,6 días (Szwajeska, 2006; Makrides, 2006)\*.
- > Ligero aumento del peso al nacimiento.



## Requerimientos e ingesta recomendada de ácidos grasos polinsaturados de cadena larga en la mujer embarazada y madre lactante.

La adecuación del DHA en la composición corporal y funcional del neonato y lactante guarda una correlación positiva con los niveles de DHA maternos y con la ingesta.

Los requerimientos durante el embarazo se incrementan debido a la necesidad fetal de aproximadamente 50-60 mg de ácidos Grasos omega3 por día durante el último trimestre de la gestación. Por esto, el consumo diario de DHA por parte de la madre debería estar entre 100-300 mg para cubrir la necesidad fetal y la necesidad propia de la madre.

Las recientes recomendaciones acordadas por el grupo de consenso apoyado por la Comisión Europea, tras la revisión sistemática de la literatura científica y el proceso de consenso entre los expertos, se advierte la necesidad de que las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberían tener por objetivo alcanzar una media de ingesta diaria de DHA de al menos 200 mg/día\*\*.

La suplementación a la madre embarazada con DHA a dosis diarias de 200 mg determina un aumento en la concentración en leche materna de 0,2% de ácidos grasos hasta un nivel considerado deseable para el desarrollo del niño (Koletzko, 2001)\*.

Ello es difícilmente alcanzable sólo con la alimentación, pues además el consumo elevado de pescado azul puede representar un cierto riesgo de exposición excesiva a metilmercurio y otros contaminantes. De ahí la necesidad e importancia de la suplementación ya desde fases muy incipientes de la gestación e incluso en el periodo pregestacional. •

\* Estudios científicos hechos por este autor en el año indicado.

\*\* Consensus Statement del British Journal of Nutrition 2007. Recomendaciones de ingesta de grasa para mujeres embarazadas y en periodo de lactancia. Grupo compuesto por cincuenta expertos en nutrición a través de instituciones como EARNEST (Early Nutrition Programming), DSPG (Diabetic Pregnancy Study Group), EAPM (Association of Perinatal Medicine), ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, hepatology and Nutrition) ISSFAL (International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids) y coordinado por el Dr Berthold Koletzko).

NOVEDAD



# Neuronat®

Vitaminas + Minerales + 250 mg DHA

## Planificación, embarazo y lactancia

Te aporta cada día la dosis adecuada de DHA, vitaminas y minerales



El DHA participa en el desarrollo cerebral



## El complemento esencial de tu dieta para tu salud y el futuro de tu bebé

Tomar una cápsula rosa y una cápsula lila en una sola toma al día con un vaso de agua.

De venta en farmacias C.N. 153424.8  
Envase de un mes  
[www.neuronat.com](http://www.neuronat.com)



# ¿Sufres cistitis con frecuencia?



La infección urinaria, también llamada cistitis, es una patología muy frecuente en las mujeres. Al menos una de cada diez mujeres, sufre una o varias repeticiones de la infección a lo largo del año, lo que se denomina una *cistitis recurrente*.

Algunos factores que influyen en una mujer sufra de una o varias cistitis son la obesidad, el sedentarismo, la senilidad, diabetes *mellitus*, enfermedades hepáticas o inmunodeficiencias.

## ¿Cistitis, tras relaciones sexuales?

Si has observado que tras una relación sexual ha aparecido una cistitis, es posible que sea una cistitis post-coital. La causa probable es que la bacteria causante de la cistitis provenga de la flora vaginal, y que el movimiento del coito haya facilitado su incursión hacia la vejiga. En realidad es muy fácil de evitar con el sencillo gesto de limpiarse con agua la zona genital después de la relación.

Existen también una serie de factores relacionados con los hábitos higiénicos y dietéticos que también pueden influir en la aparición de una cistitis y sobre lo que se pueden actuar siguiendo algunos consejos:

- Beber un mínimo de un litro de agua al día. No aguantarse las ganas de orinar.
- Prevenir los golpes de frío, sobretodo en la zona lumbar, pero también en general.
- Reducir el estrés y otros factores que producen una debilitación de las defensas.
- Extremar precauciones en climas cálidos y húmedos (propiciados por las épocas de verano y las zonas costeras), cambiando las prendas mojadas por unas secas.
- Evitar pantalones muy ceñidos.

El tratamiento inicial en una cistitis se debe realizar siempre con antibiótico y bajo prescripción médica. Desde el sistema sanitario se evita cada más la automedicación. Es importante que sea un médico quien indique qué antibiótico se debe tomar, ya que el mal uso y abuso de los antibióticos provocan que las bacterias se hagan resistentes a ellos y dejen de tener eficacia.

Por otra parte, uno de los tratamientos más populares y que ya son muchos los médicos que lo apoyan y promueven, es el uso del fruto del arándano rojo (*Vaccinium macro-*

*carpon*) en forma de extracto concentrado que puede presentarse en sobres o tabletas. Se han realizado estudios que han demostrado que el uso continuado de arándano americano concentrado puede prevenir la cistitis porque evita que la bacteria responsable se instale en la vejiga formando colonias.

A diferencia del antibiótico, el arándano americano es natural, no tiene contraindicaciones y se debe tomar durante un mínimo de un mes para casos de cistitis aisladas, y entre 3 meses y un año en casos de cistitis recurrentes.

Ahora, con arándano concentrado y siguiendo algunos de los consejos higiénico-dietéticos que aquí te comentamos, es mucho más fácil eliminar las cistitis de tu calendario. •

Si deseas más información, VITA GREEN, experto en el uso del arándano americano concentrado en salud urinaria, pone a tu disposición toda la información necesaria: [www.cysticlean.com](http://www.cysticlean.com)

900 101 572  
teléfono gratuito  
[infoeurope@vitagreen.com](mailto:infoeurope@vitagreen.com)

# El cáncer más común entre las mujeres

El cáncer de mama es el tumor más frecuente entre las mujeres occidentales. Una detección precoz y el tratamiento adecuado son claves para superarlo.

Cada año se diagnostican en el mundo un millón de cánceres de mama. En Europa, la probabilidad de desarrollar uno antes de los 75 años es de ocho de cada cien mujeres. Aún así, el cáncer de mama ya no es un mal incurable. Todo lo contrario. Los avances médicos en su investigación y la concienciación social acerca de la importancia de un diagnóstico a tiempo han permitido que un 75% de las mujeres que padecen este tumor, lo superen y puedan vivir normalmente.

## Descubrirlo a tiempo

Una de las claves de este progreso es la detección precoz del tumor, que permite combatirlo en una fase primaria, cuando los tratamientos son más efectivos. Con este objetivo, España inició hace dos décadas programas para fomentar y facilitar la realización periódica de mamografías entre las mujeres de entre 40 y 70 años, la franja de edad con más riesgo.



Aún así, un método fácil para detectar a tiempo un tumor es la autoexploración. La palpación periódica y metódica del seno por parte de la propia mujer puede permitirle descubrir bultos o hundimientos de la piel hasta entonces inexistentes. Otros síntomas a tener en cuenta son cambios en la coloración o en la apariencia de la piel, la secreción de líquido por el pezón o un dolor punzante.

Los factores de riesgo más importantes en este cáncer son el sexo femenino y la edad. Otros factores que se apuntan son una menopausia tardía, tener el primer hijo pasados los 30 años, una menstruación precoz, un historial familiar con otros casos o factores ambientales.

## Cirugía y quimioterapia

Hay varios tipos de tratamientos oncológicos para combatir el cáncer de mama si bien lo más común es la combinación de cirugía, quimioterapia, radioterapia y tratamiento hormonal. Con la cirugía se extirpa la masa tumoral; la 'quimio' y la 'radio' eliminan las células cancerosas mientras que el tratamiento hormonal evita que las células afectadas sigan extendiéndose.

Estos tratamientos acostumbra a conllevar efectos secundarios como náuseas y

vómitos, pérdida de cabello, anemia o inflamación de las mucosas. Además, reducen las defensas del cuerpo, lo que aumenta el riesgo de contraer infecciones.

De cara a fortalecer el organismo es importante llevar una vida sana, hacer ejercicio moderado y una dieta rica en fibra y con pocas grasas. Es además muy recomendable tomar complementos alimentarios para potenciar el sistema inmunológico de cara a prevenir infecciones. Uno de los más usados es el *Coriolus versicolor*, una seta empleada desde hace centenares de años en la medicina tradicional China por su alto valor nutricional y medicinal. Recomendada por la Organización Mundial de la Salud, productos como Forticur, hechos a partir de sus extractos desecados, se usan desde hace medio siglo como terapia en pacientes con cáncer.

En estos tratamientos, la toma de Forticur ayuda a activar los glóbulos blancos y a aumentar la producción de citocinas, dos elementos fundamentales del propio organismo para potenciar la respuesta inmunitaria ante posibles infecciones y optimizar la eliminación natural de las células cancerígenas. • Oriol Andrés

## ¿En los hombres también?

No es habitual pero existe. Un 1% de los cánceres de mama los padecen hombres. Los síntomas son muy similares a los de las mujeres pero su detección es más difícil debido su rareza. Debido a ello, normalmente se empieza a combatir el tumor en una fase más avanzada, lo que puede complicar su superación.

# Hidrata y protege tu piel

Mantén la elasticidad y la suavidad de la piel con la ayuda del Aloe Vera

El aumento de la expectativa de vida y la preocupación por una vida saludable ha contribuido a que hoy en día, sea más fácil envejecer con más calidad de vida.

La piel, con la edad empieza a perder algunas de sus propiedades de resistencia y autorregulación, iniciándose un proceso de deshidratación superficial, pero no por ello poco importante. La sensación de tirantez suele ser debida a esta falta de hidratación, la piel se descama y se muestra áspera con un aspecto poco luminoso. Todo tipo de pieles pueden estar deshidratadas, no solo las comúnmente llamadas pieles secas, e igual que el cuerpo, la piel necesita agua para vivir y poder realizar con normalidad todas sus funciones. En la actualidad los ingredientes y las nuevas tecnologías destinadas a las pieles deshidratadas han mejorado notablemente aumentando la capacidad de poder medir el grado de deshidratación de una piel y el grado de mejora tras su tratamiento.

Sus funciones principales son la protección frente a los agentes externos y la regulación de la temperatura corporal. De ahí la suma importancia de mantener la piel hidratada y en buenas condiciones.

Al ser el órgano más grande de nuestro cuerpo es muy vulnerable a estar en contacto con muchas sustancias y agentes externos como el sol, el viento, los aires acondicionados, las calefacciones y los rices, que tienen a deshidratar y reseca la piel.

Para que la piel cumpla su principal función de barrera, el estrato córneo epidérmico ha de estar en buenas condiciones. El agua es una

de las condiciones fundamentales para que se mantenga la elasticidad, suavidad, y flexibilidad óptimas de la piel por todo el cuerpo.

El agua llega a la dermis por el torrente circulatorio y los capilares se comportan como membranas semipermeables que dejan pasar el agua dispersándola en la superficie. Una parte pequeña de esta agua penetra en las células y otra se liga a las fibras de colágeno y elastina formando una red hidratante que sirve como un almacén de agua.

Los complementos alimenticios y los productos cosméticos pueden tratar de conseguir dos cosas:

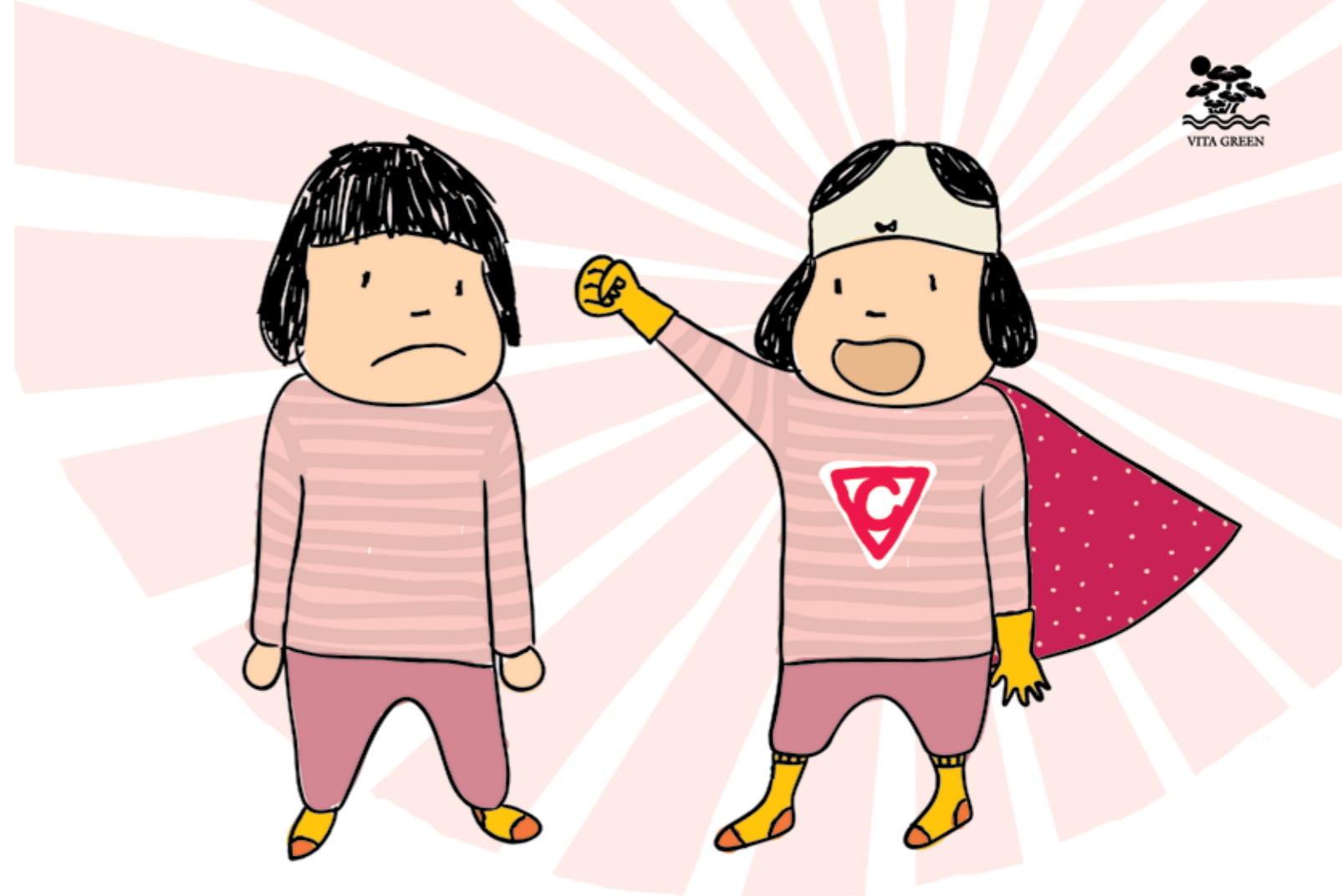
- Aumentar la hidratación con ingredientes capaces de retener el agua: VITA GREEN Aloe Vera incorporado a la dieta como suplemento alimenticio.
- Evitar la excesiva deshidratación con sustancias oclusivas que no dejen que se evapore el agua: Gel Corporal Aloe Vera.

Cuando se prueba la eficacia de un producto hidratante se evalúa no solo el efecto hidratante que proporciona sobre la piel, sino si este ingrediente activo produce una alteración en la función protectora de piel como órgano que es.

El efecto doble de incorporar VITA GREEN Aloe de Vera como un complemento nutricional además de aplicar el gel de Aloe vera externamente, incrementa la eliminación de los radicales libres y por tanto aumenta la producción de colágeno y elastina tan importantes en la lucha contra el envejecimiento cutáneo. • Sonia Almela

## ¿Cuál es tu fototipo?

| TIPO | CARACTERÍSTICAS ESPECIALES  |
|------|---|
| I    | Siempre experimenta quemaduras solares. Piel sensible   |
| II   | Siempre experimenta quemaduras solares con facilidad y se broncea mínimamente. Piel sensible  |
| III  | Presenta quemaduras moderadas. Se pigmenta gradualmente (gente de piel ligeramente morena y considerada normal en cuanto a su reacción a la exposición solar)                     |
| IV   | Quemaduras mínimas. Siempre se broncea de forma adecuada (piel morena y considerada normal en cuanto a su reacción a la exposición solar)   |
| V    | Presenta quemaduras esporádicamente. Se pigmenta de manera profusa (pieles morenas intensas y denominada "insensible" a la irradiación del sol) razas de piel oscura mediterránea |
| VI   | Nunca padecen quemaduras. Se pigmenta muy intensamente (pieles morenas intensas y denominada "insensible" a la irradiación del sol) mexicanos, indios, afroamericanos             |



## ¿Molestias urinarias?

**Cysticlean®**  
118mgPAC

**AHORA EN SOBRES**  
Se disuelve en agua o yogur

Los preparados de arándano rojo americano reducen el número de infecciones urinarias<sup>(1)</sup>

Cysticlean® es un complemento alimenticio a base de extracto concentrado de arándano americano. El arándano americano es conocido por la capacidad antibacteriana de las proantocianidinas (PAC) y su beneficio en la salud de las vías urinarias. Estudios recientes han demostrado que una mayor concentración de PAC produce una mayor capacidad antibacteriana.



[www.cysticlean.com](http://www.cysticlean.com)  
De venta en farmacias | C.N. 153406.4

Un sobre al día  
Tratamientos prolongados

Estudios científicos:  
<sup>(1)</sup> Garat J.M. Tratamiento/prevenición de las infecciones urinarias en los niños, con Arándano Rojo. Urol Integr Invest 2009;14(2). (2) P. Ferrara et al. Cranberry juice for the prevention of recurrent urinary tract infections: A randomized controlled trial in children. Scandinavian J. of Urol. and Neph. 2009,1,4,First article. (3) Fanoos, V. et al. Cranberry and prevention of urinary tract infections in children. J. of Chem. 18:21-24,2006. (4) Kontikary, T et al. Cranberry juice and bacterial colonization in children. A placebo controlled randomized trial. Clin. Nut. 24:1065-1072,2005. (5) Uhari, M et al. Adverse reactions in children during long term antimicrobial therapy. Pediatr. Infect. Dis. J., 15: 404-408, 1996.



# Menstruvit®

158 mg GLA/día

Alivia los síntomas físicos y emocionales del síndrome premenstrual como el hinchazón, la tensión dolorosa mamaria, la irritabilidad, cambios de humor...



Pídolo en tu farmacia  
C.N. 152385.3

[www.menstruvit.com](http://www.menstruvit.com)



## Concentración óptima y estandarizada de GLA\*

El GLA es conocido por sus beneficios sobre el ciclo de la mujer, reduciendo\*\* el síndrome premenstrual

(\*) Ácido gamma-linolénico

(\*\*)1. Efficacy of alfa-linolenic acid for treatment of premenstrual syndrome, as assessed by a prospective daily rating system. J. Oleo Sci. 2005; Vol. 54 (4): 217-224.

# Efecto primavera

## Buenos alimentos para perder peso

En una dieta de adelgazamiento, y también dentro de una dieta equilibrada, una correcta alimentación es fundamental. Es importante controlar los grupos de alimentos que consumimos, cómo los combinamos, en qué proporciones y qué cantidades ingerimos durante la semana así como qué técnicas de cocción son las más adecuadas. Con todo ello, podemos regular los nutrientes que nuestro organismo es capaz de asimilar y los que realmente necesita.

Es recomendable ingerir 5 raciones de frutas o verduras frescas al día, utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición, consumir diariamente productos lácteos, comer carne roja con moderación (un par de veces a la semana) y consumir sólo de forma esporádica embutidos, dulces o pasteles. Es importante hidratarse tomando de 1,5 a 2 litros de líquidos al día en forma de agua, infusiones, zumos, caldos... evitando los refrescos azucarados y las bebidas alcohólicas.

Ahora que llega la primavera hay que aprovechar los productos frescos y de temporada. De la huerta, como las acelgas, los espárragos, el apio, las berenjenas, el berro o el brécol. También fruta como la fresa, la ciruela roja, la frambuesa o la pera, que nos

van a proporcionar agua, vitaminas, minerales y fibra, fundamentales para regular nuestro organismo. También del campo obtenemos cereales y tubérculos, fuente de hidratos de carbono de absorción lenta, que proporcionan energía a lo largo de todo el día. Aconsejamos tomarlos integrales porque son más ricos en minerales, vitaminas antioxidantes y fibras: en su cáscara se encuentran estos nutrientes que facilitan el equilibrio interno, reducen la absorción de colesterol y el estreñimiento.

También las proteínas son básicas para formar unas buenas estructuras en el cuerpo. Hay las de origen animal (carne, pescados, huevos) y de origen vegetal (legumbres y frutos secos). Si queremos reducir calorías vamos a seleccionar pescados blancos como merluza, bacalao o lenguado (bajos en grasas) y mariscos como gambas, cigalas, calamar o sepia... y carnes blancas como el pollo o el conejo. Y vamos a regular bien las cantidades que consumimos, pero nunca los vamos a eliminar de la dieta.

Si queremos hacer una régimen de adelgazamiento como tal, podemos completar la dieta con productos naturales que nos ayuden en este proceso de adelgazamiento sin agresiones para nuestra salud. Con una cápsula de Chitosan Max en cada comida principal, por ejemplo, aumentará la sensación de saciedad, disminuyendo la ten-

tación de comer de más, y ayudaremos a que no se absorban determinadas grasas a nivel intestinal. Por otro lado un producto como la garcinia, de origen vegetal, tiene un efecto saciante y calma el apetito. Actúa a nivel de hígado evitando que los hidratos de carbono se conviertan en grasas y se acumulen. Será útil en aquellos casos que consumamos más hidratos de carbono de los necesarios. No hay que olvidar que estos productos son un complemento, una pequeña ayuda dentro de una dieta sana, controlada y responsable que nos deberá acompañar durante toda la vida.

Tan importante como los productos es la forma en que los cocinamos, para sacarles el máximo provecho y hacerlos atractivos. En el siguiente artículo os proponemos dos ejemplos de ellos y os invitamos a conocer secretos de cocina en el siguiente número de la revista VITA GREEN. • Manel Guirado



### VITA GREEN Garcinia, citrus & té verde

#### 1 comprimido multiacción

- > La garcinia reduce el apetito
- > El citrus quema las calorías
- > El té verde elimina el exceso de líquidos

1 comp. antes de las comidas  
CN 180276.7

Pídolo en tu farmacia con el Código nacional (CN)  
Consulta con tu farmacéutico



### VITA GREEN Chitosan Max

Para compensar eventuales excesos alimentarios.  
Para complementar a diario un proceso de adelgazamiento

- > **Más potente.** Absorbe el doble de grasas que un chitosan normal gracias a sus partículas micronizadas
- > Inocuo y seguro

1 cápsula durante las comidas  
30 cápsulas CN 151909.2  
60 cápsulas CN 150033.5

Pídolo en tu farmacia con el Código nacional (CN)  
Consulta con tu farmacéutico



# Dulce y ligera primavera

Es posible hacer una dieta de forma sana, eficaz y sobretodo atractiva con los mejores ingredientes de temporada. Ahora que llega la primavera, aparecen los mejores productos de la huerta, del mar y de la montaña que podemos aprovechar para hacer las ensaladas más atrevidas y platos principales apetitosos a la vez que ligeros y sencillos de preparar. Os proponemos dos ideas para hacer volar la imaginación.

Por Manel Guirado – Cocinero, Máster en Gastronomía y Comunicación y Clara Antúnez – Diplomada en Nutrición humana y Dietética.

## Ensalada de fresas con vinagreta de soja y sésamo

### Ingredientes (para 4 personas)

16 fresas · 4 cucharaditas de semillas de sésamo · 1 cebolleta · 4 tomates raff · 12 aceitunas negras de aragón · 4 cogollos de escarola · salsa de soja · 1 cucharadita de mermelada de frambuesas · 8 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra · 4 cucharaditas de vinagre balsámico

### Preparación

Eliminar el hueso de las aceitunas y triturar la carne. Hacer una vinagreta con la soja, el vinagre, el aceite, la pasta de aceituna i la mermelada. Limpiar y cortar los tomates a gajos, la escarola en trozos fáciles de comer y la cebolleta a rodajas finas. Limpiar y cortar a láminas finas los fresas. Emplatar los elementos en platos individuales y aliñar con la salsa. Espolvorear con las semillas de sésamo. •

### Valoración nutricional (por ración)

| Kcal  | Proteínas | Glúcidos | Lípidos | Fibra |
|-------|-----------|----------|---------|-------|
| 196,3 | 4,1 g     | 9,4 g    | 15,5 g  | 3,7 g |



## Pescado en papillote con espárragos verdes

### Ingredientes (para 4 personas)

750 g de pescado (dorada, lubina, merluza...) limpio, fileteado y cortado en 4 piezas · 300 g de verduras de temporada (puerro, zanahoria, cebolla, calabacín, pimiento...) · 1 manojo de espárragos verdes · 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra · zumo de 1/2 limón · sal y pimienta · anís, tomillo o eneldo frescos · papel de aluminio (especial para cocinar)

### Preparación

Retirar la parte astillosa de los espárragos y retirar la piel verde del tronco. Escaldarlos medio minuto en agua hirviendo con sal y refrescarlos en agua fría. Precalentar el horno a 200°. Preparar 4 trozos largos de papel de aluminio sin agujeros y untarlos con un poco de aceite. Cortar las verduras en juliana fina. Poner en la parte derecha del papel un puñado de verduras, un par de espárragos y el pescado, procurando dejar suficiente espacio en los bordes. Salpimentar, echar un chorro de limón abundante, un poco de hierba aromática y aliñar con 1 cucharada de aceite. Doblar la parte izquierda del papel sobre el pescado y cerrar los 3 bordes haciendo pliegues, de tal forma que quede un sobre herméticamente cerrado. Hornear de 15 a 30 minutos, según el grosor de los filetes. Si los paquetes son absolutamente herméticos estos se hincharán por el efecto del vapor y sabremos que el pescado está en su punto. Presentar los paquetes cerrados e hinchados y abrir delante de lo comensales. •

### Valoración nutricional

|           |        |
|-----------|--------|
| Kcal      | 301,6  |
| Proteínas | 36,8 g |
| Glúcidos  | 4,9 g  |
| Lípidos   | 14,5 g |
| Fibra     | 2,4 g  |



## Forticur®

1,28 g CVE

**Fortificante del sistema inmunitario** que ayuda a sobrellevar los efectos secundarios de una terapia agresiva

[www.forticur.com](http://www.forticur.com) | De venta en farmacias



Suscríbete gratis

Llévate esta bolsa esterilla de playa por la compra de 2 productos VITA GREEN

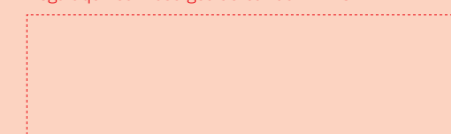
Envíanos tus datos personales rellenando este cupón y recibirás de forma totalmente gratuita nuestra próxima revista VITA GREEN en tu domicilio. Además si nos adjuntas 2 códigos de barras de productos VITA GREEN te enviamos de regalo la bolsa de playa VITA GREEN\*

Sí, deseo suscribirme a la revista VITA GREEN y recibirla en mi domicilio de forma totalmente gratuita.

### DATOS PERSONALES

Nombre.....  
Apellidos.....  
Domicilio.....  
nº..... Piso..... Puerta.....  
Esc/Bloque..... C.P.....  
Población.....  
Provincia.....  
Teléfono.....  
Fecha nacimiento...../...../.....  
E-mail .....

Pega aquí los 2 códigos de barras VITA GREEN



Envía este cupón por correo a:  
VITA GREEN. Dep. Editorial C/ Balmes 199 1ªA, 08006 Barcelona

Temporada primavera-verano | nº13 \* Promoción válida hasta fin de existencias. En virtud de lo establecido en la Ley 15/1999, y la LSSICE 34/2002, los datos que Ud. nos facilite quedarán incorporados en un fichero de VITA GREEN EUROPA S.A. para gestionar la suscripción solicitada e informarle por cualquier medio electrónico de nuestras novedades comerciales, puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, en C/Balmes, 199, 1ª, 08006 Barcelona



Cuando **la cistitis**  
se repite una y otra vez ...

**Cysticlean®**  
118mgPAC

Los preparados de arándano americano  
reducen el número de infecciones  
urinarias recurrentes<sup>(1)</sup>



Un comprimido o sobre al día por la noche

Cysticlean® es un complemento alimenticio a base de extracto concentrado de arándano americano. El arándano americano es conocido por la **capacidad antibacteriana<sup>(2,3)</sup>** de las **proantocianidinas (PAC)** y su beneficio en la **salud de las vías urinarias**. Estudios recientes han demostrado que una **mayor concentración de PAC** produce una **mayor capacidad antibacteriana<sup>(4)</sup>**

[www.cysticlean.com](http://www.cysticlean.com)

De venta en farmacias | Cysticlean 30 comprimidos CN 324817.4 | Cysticlean 30 sobres CN 153406.4 | Cysticlean 60 comprimidos CN 153903.8

Estudios científicos:

<sup>(1)</sup> Cranberry juice for prophylaxis of urinary tract infections – Conclusions from clinical experience and research. Phytomedicine 15:653-667 (2008) | <sup>(2)</sup> Inhibition of the adherence of P-fimbriated Escherichia coli to uroepithelial cell surfaces by proanthocyanidin extracts from cranberries. New Engl. J. Med. 339:1005-6 (1998) | <sup>(3)</sup> Reduction of bacteriuria and pyuria after ingestion of cranberry juice. JAMA 271:751-4 (1994) | <sup>(4)</sup> Cranberry products inhibit adherence of P-fimbriated Escherichia coli to primary cultured bladder and vaginal epithelial cells. J. Urol. 177(6):2357-60 (2007).