

Darom⁺

Ética farmacéutica

MARZO 2010

Salud

Actualidad

Tratamientos

El tao
del agua

Comer
en familia
Un hábito en extinción

Estética
Cuisine



Maquillaje

Cómo
disimular
imperfecciones

El tao del agua

Fuente: Plan de Salud y Belleza, EL PAÍS – fascículo 16.

Rica, refrescante y saciante de la sed como ninguna otra bebida, el agua es un elemento vital para nuestro cuerpo y todo lo que a éste lo rodea. Imprescindible para nuestra vida, debe incorporarse tanto en forma líquida como a través de alimentos que la aporten en grandes proporciones.

Por norma general, nuestro organismo precisa para su correcto funcionamiento una medida de tres litros de agua al día (6 a 8 vasos). Aunque pueda parecer una cantidad desorbitada, hay que tener en cuenta que la mitad de esta proporción es asimilada por la ingesta de alimentos, y es que el agua está presente en todos y cada uno de los productos que nos sirven de comida. El resto, debe consumirse en estado líquido. Es por ello necesario que usted sepa que:

- . Puede beber el agua potable o mineral, sabiendo que esta última aporta beneficios para la digestión, y en el caso de contener magnesio, es un buen paliativo contra el estrés.

- . Las infusiones son, también, otra manera de incorporarla, sin dejar que el agua supere los 95°C

- . Helados, bebidas energéticas, jugos, batidos frutales y licuados, también la poseen en un amplio porcentaje.

- . Las verduras, las frutas y la leche, están compuestos por un 90 por ciento de agua.

- . El agua debe incorporarse en pequeñas cantidades durante la ingesta alimentaria, ya que, de lo contrario, se disminuye el grado de acidez propio del estómago, al diluir los jugos gástricos.

- . Debe beber líquido dos horas después de comer y media hora antes de volver a ingerir algún alimento.

- . Si le gusta disfrutar algunos platos de comida con bastante sal, beba más agua durante la ingesta o consuma más frutas de manera alternada en las horas posteriores a la comida.

- . Tomar dos vasos de agua en ayunas, contribuye a purificar el organismo.

- . Durante el verano, al aumentar la sudoración, la ingesta de agua debe ser permanente durante las horas del día de más calor.

- . El ser humano es incapaz de vivir más de cuatro días sin agua.

Aportes significativos

Cuando nacemos, somos en un 74 por ciento agua y, al alcanzar la edad adulta, guardamos un porcentaje de 60 por ciento. El papel que juega el agua en nuestra salud es indispensable, ya que genera reacciones de suma importancia como:

- . El transporte de nutrientes y oxígeno a nuestro organismo
- . La regulación de la temperatura corporal.
- . El desecho de residuos
- . La comunicación celular
- . El buen funcionamiento de los riñones.
- . El accionar de las enzimas
- . Calmar la sed
- . Reducir la acidez
- . Mejorar la capacidad de hidratación corporal.
- . Aumentar la probabilidad de vida

Prevención y cura de diversos malestares

Contra el dolor menstrual

Hierva uno o dos litros de agua e introdúzcalos en una bolsa de agua caliente y colóquelo sobre la zona de los ovarios. Esto permite relajar los músculos y disminuir la molestia. Repita esta actividad entre tres y cuatro veces al día.

Intoxicación

Ya sea luego de un atracón, resaca o si está dejando de fumar, beba grandes cantidades de líquido y consuma muchas cantidades de frutas y hortalizas de color naranja como la zanahoria (gracias a los beta carotenos que contiene estimula al sistema inmunitario), con el fin de eliminar toxinas de su cuerpo.

Colesterol

El consumo de agua, así como de frutas que la contengan en gran cantidad como el pomelo, contribuye a disminuir las placas generadas por la grasa “de más” que obstruyen el paso normal de la sangre por los vasos, originando altos niveles de colesterol.

Cálculos renales

En riñón es uno de los órganos que más sufre el castigo del actual estilo de vida. Existen varios factores que producen cálculos renales, piedras, arenillas, etc. y los cólicos nefríticos tan comunes hoy en día.

El agua, sobre todo la bicarbonatada, es uno de los alimentos más recomendados para evitar este tipo de patología. La razón es que el bicarbonato evita la formación de los cálculos renales de ácido úrico, que son los causantes de los cólicos y demás problemas derivados del mal funcionamiento del riñón.

Problemas de peso

Si bien es reconocida la ingesta del agua y bebidas “Light” durante la realización de una dieta, la mayor incorporación de líquidos, permite no sólo sentirse con menos ansiedad, sino evitar la acumulación de lípidos en nuestro organismo, así como, también, depurarlo y mantener hidratado el tejido adiposo que se reducirá y fortalecerá con actividad física.

Mala circulación

Tome baños de vapor o “sauna”. El calor aumenta la temperatura de la piel y estimula la producción de sudor. Los vasos sanguíneos se dilatan, mejora la circulación, la resistencia de los vasos sanguíneos periféricos disminuye (la presión arterial puede bajar) y los latidos del corazón aumentan para mantener la presión en el límite normal. La hormona bradiquinina es liberada a la sangre como consecuencia de la producción de sudor y produce, a su vez, aumento del flujo de sangre y vasodilatación.

El automaquillaje tiene sus tácticas especiales para que cada rostro se embellezca aún más tomando el máximo partido de sus rasgos característicos. A continuación, se enfocarán otros rasgos problemáticos que pueden verse beneficiados con el toque de maquillaje justo.

Cómo disimular imperfecciones



Dientes imperfectos

Evite utilizar lápices labiales de colores muy vivos, porque atraerá la atención hacia la boca y destacarían sus defectos. Mejor, elija tonos claros, satinados o directamente gloss (brillo), y evite también los colores duraznos y los beige cremosos, porque acentúan el tono de los dientes.

Nariz disarmónica

Destaque los labios con un color intenso o apele al potencial de su mirada, maquillando los ojos con mucha dedicación.

Nariz ancha

Puede maquillar la punta con sombra marfil o polvo satinado, mientras que colorea con un rubor beige las aletas y zona inferior

Ojos "caídos"

También provocan una expresión agobiada. Para mejorar su aspecto, no los delinee con negro, y maquille con sombras en sentido ascendente

Papada

Aplique polvo facial más oscuro que el del resto del rostro, exclusivamente para esta zona, y de un toque de polvo satinado o sombra marfil a la punta de la barbilla, para destacarla. Otra opción de mayor duración para todo el día es esparcir por la papada una sombra color piel en un tono tostado.

Tabique prominente

Para disimularlo aplique sobre él una sombra mate de tono tostado.

Arrugas en el contorno de los ojos

Para desviar la atención hacia otra parte del rostro, aplique rubor justo debajo de los huesos del pómulo, para que esta zona parezca más saliente.

Comisuras hacia abajo

Dan el aspecto de una persona triste todo el tiempo, además de agregar años a la imagen. Para evitarlo, aplique corrector alrededor de las comisuras y no pinte sus labios justo hasta este punto.

>>>> te recomendamos:

MAYBELLINE

1. Instant Age Rewind. Corrector-Iluminador
Cubre las imperfecciones de la edad
Reflectores ligeros de luz aclaran la oscuridad bajo el ojo.
2. Lash Stiletto
Máscara a prueba de agua.
Pestañas hasta 49% más largas en 1 paso.
3. Water Shine Liquid Diamond.
Labial líquido ultra brillante con destellos de diamante.



MAX FACTOR

4. Bronzing Powder
5. Natural Minerals Foundation
Cobertura graduable de aspecto natural



¿Labios finos? Descubrí estos tips para potenciarlos:

1. Delineado El secreto está en elegir un perfilador de labios cuyo tono combine con el color natural de tus labios.
2. Brillo Luego de aplicar tu labial, depositá en el centro del labio, toques de gloss. Este truco, conocido por los maquilladores profesionales, refleja la luz y crea un efecto de labios rellenos.
3. Optá por los claros Evitá los colores oscuros! Pueden hacer que tus labios se vean aún más finos. Elegí tonos pálidos y naturales.

CONSEJO L'ORÉAL



L'ORÉAL.

6. Visible Lift
Reduce al mínimo las líneas y mejora el tono. Para pieles normales a secas.
7. Voluminous Carbon Black
Máscara.
8. Infallible Plumping
1er. gloss que da bolumen y dura 6 horas.

Vino, café, chocolate, té verde...

Estética Cuisine

Terapias de belleza basadas en alimentos



07-12-08



10-13-07 © Nikolay Suslov



07-27-07



01-05-10 © Katarzyna Krawiec

Las últimas tendencias en estética y cuidados de la piel parecen salidas de un libro de cocina.

El boom de los tratamientos a base de alimentos irrumpió en los centros de belleza y suscitó también la creación de nuevas líneas de productos en la industria cosmética. En la actualidad hay muchos spa que basan sus tratamientos completos de belleza en una de estas terapias. Aquí una guía completa y consejos sobre las opciones gourmet más solicitadas.

Café

Recientemente, se ha descubierto que su capacidad para eliminar líquidos y toxinas puede hacer mucho por la silueta si es utilizado en forma de cosmética. Las máscaras corporales que lo incluyen son reafirmantes, ayudando a definir los contornos.

Representa un doble beneficio:

a las características estimulantes que tiene la cafeína se le suman sus cualidades aromáticas que sirven para relajar y recuperar el estado emocional en tiempos de malestar anímico.

Por su alto poder energético

estimulante y revitalizante se lo utiliza en baños y en masajes (especialmente en los pies.)

Vinoterapia

El vino es utilizado en productos cosméticos, gracias a sus agentes que aportan beneficios a la piel tales como los taninos, polifenoles y la vitamina E, encargada de prevenir el envejecimiento prematuro.

Son top los baños de inmersión a base de vino tinto combinado con flores, que actúan como rejuvenecedores y suavizantes de la piel, además de proporcionar una agradable sensación de relax.

El vino también se utiliza en máscaras corporales; se lo mezcla con pulpa de uva fresca, aceite de las pepitas y se lo esparce por todo el cuerpo combinado con un masaje. Este proceso brinda un shock de frescura anti-age debido a sus propiedades antioxidantes.

Chocolaterapia

Otro ingrediente preferido es el cacao, por su alto contenido de antioxidantes (50 por ciento más que el vino) como los polifenoles de la familia de los flavonoides, capaces de reducir la inflamación de los vasos sanguíneos.

Sus agentes activos y su riqueza en aminoácidos aportan firmeza a la piel. Al mejorar la microcirculación, es capaz de reducir adiposidades y ayudar a ponerle fin a la piel de naranja.

Se realizan masajes corporales

con aceites al chocolate o con mousse de cacao. Además de hidratar, suavizar y tonificar la piel, dejan al cuerpo libre de tensiones y cansancio.

Té verde

Es antioxidante y antiinflamatorio. Contiene flavonoides que ayudan a afirmar los tejidos y a evitar el envejecimiento prematuro de la piel.

Tiene un efecto fotoprotector

Por eso, está incorporado en cremas destinadas a contrarrestar los efectos del sol, el mayor causante del envejecimiento en la piel.

Produce un aumento del 4 por ciento en el gasto diario de energía,

por eso ayuda a bajar de peso y se lo encuentra en gran cantidad de cremas modeladoras y anticelulíticas.

te recomendamos:



Le Thé Vert Green Tea.
Gel de ducha energizante.
Piel suave.



El origen natural de Capilatis.
Champú con pepitas de uva y girasol. Vitalidad. Para cabellos tratados con color o permanentados.

Los horarios no coinciden, y padres e hijos no se cruzan en la casa en todo el día. Sin embargo, todavía hay familias que logran reencontrarse en torno a la mesa.

Comer en familia

Un hábito en extinción

Ritos y rutinas familiares que solían ser comunes hace algunas décadas hoy perdieron valores.

Comer en familia es uno de los ritos cotidianos que están perdiendo vigencia, a pesar de sus beneficios. Sentarse alrededor de una mesa y conversar sobre las novedades del día, compartir la comida, escuchar y contar se relegan a algún fin de semana o a ocasiones especiales como festejos de cumpleaños.

Los matrimonios de doble sueldo, las múltiples actividades de los hijos y las distracciones tecnológicas conspiran contra ese reencuentro que fortalece los vínculos familiares y la educación con conductas alimentarias saludables.

La importancia del diálogo distendido

“Esta experiencia compartida durante la comida importa en tanto se logre comunicar sentimientos, opiniones o simplemente contar aspectos cotidianos del trabajo o una noticia, sin preocuparse tanto por el estado de la comunicación, sino más bien por disfrutar el mo-

mento”, sostiene la docente graduada de Psiquiatría Pediátrica del Hospital Pereira Rossell, Myriam Schieber. Este sencillo acto de dar al otro, que parece devaluarse frente a las aficiones individuales, enriquece a los miembros de la familia, ya que permite una mayor profundización de las relaciones y un aumento de la unidad entre sus integrantes. Schieber afirma que a través del diálogo distendido, los miembros de la familia logran conocerse más, saber lo que piensan y sienten. “Promover estos

encuentros desarrolla la autoestima y la autonomía del hijo, que encuentra en la familia un sostén indispensable”

El licenciado en Psicología y especialista en terapia familiar, Martín Marzano, por su parte, entiende que el reencuentro durante la



12-22-09 © Catherine Yeulet

El proceso de socialización, que también se adquiere en las comidas familiares, instruye las normas básicas, de convivencia, de respeto, de cooperación y de aceptación de la diversidad.

comida es una buena oportunidad para expresar necesidades, aliviar tensiones o compartir información sobre el curso de la familia. “Antes, los padres, para proteger a los hijos, ocultaban, por ejemplo, las dificultades económicas. Sin embargo, si se los hace participar de los problemas, pueden adoptar una actitud acorde. Estos temas se deberían conversar en la mesa, para que los hijos logran adquirir un sentimiento de pertenencia, de reciprocidad y de corresponsabilidad. La familia es un equipo y, en la medida en que opere como tal, va a obtener mejores resultados”

Sin embargo, el momento que se comparte en familia no siempre es ameno, ya que pueden surgir discrepancias.

Las discusiones, según Marzano, son previsible, necesarias y

saludables. “En la medida en que las discrepancias se pongan en palabras, se logra la diversidad y la posibilidad de conseguir encuentros, respuestas a situaciones que establecían las diferencias”. El psicólogo afirma que la discusión no implica imponerle al otro la verdad, sino compartir el camino hacia la verdad, y agrega: “En términos tecnológicos hay más comunicación porque ahora uno puede comunicarse con Corea en tiempo real, pero en los contactos primarios cuesta expresar lo que se piensa y se siente”

Más calidad que cantidad

Para generar hábitos alimentarios saludables y un buen relacionamiento familiar, se requiere comer en familia con cierta frecuencia, según Schieber. Marzano,

por el contrario, opina que más allá de la cantidad, lo que importa es la calidad de los encuentros familiares en torno a la mesa. “La familia debe disponer del tiempo suficiente como para compartir ese momento sin preocuparse de otras actividades, para que quede un grato recuerdo de esa comida. No conviene imponer la comida familiar sino buscar que se acepte como algo natural y disfrutable”

En definitiva, no todo es progreso en la sociedad occidental del siglo XXI. Así como alimentarse es una necesidad vital y esencial, comer alrededor de una mesa es una actividad ancestral que revitaliza las relaciones familiares y que conviene recuperar para el bienestar de la familia.