



STOP

cuerpo & alma

FOTOS: GETTY IMAGES/D.R.

MEJORAR EL APRENDIZAJE

Gimnasia para el cerebro

Uno de cada 10 escolares tiene problemas de aprendizaje, desórdenes de atención, dislexia, dificultad para comprender, etc. Esto influye en su rendimiento y en las relaciones con otros niños, pero no significa

que sean menos inteligentes. El problema es que les cuesta captar, procesar y gestionar la información. Si en esta descripción has reconocido a tu hijo, hay un sistema que puede ayudarle a llevar con éxito el próximo curso: la gimnasia cerebral.

Se trata de un método que desarrolla y fortalece las conexiones neuronales que permiten el aprendizaje a través de movimientos y ejercicios sencillos. Más inf.: Instituto de Terapias Integrales y Enseñanzas Energéticas. Telf.: 91 549 61 26.

LA PÍLDORA DE LA DIABETES

El Centro Internacional de la Diabetes de Minneapolis (EE.UU.) trabaja en una pastilla para controlar los niveles de azúcar y colesterol en la sangre. Se llama Muraglitazar y ha funcionado con éxito en los ensayos clínicos. Los pacientes que la tomaban mantuvieron a raya el azúcar y vieron cómo su colesterol bueno aumentaba. Todavía no está a la venta.

PACIENTES BIEN INFORMADOS

Cáncer, osteoporosis, dislexia, Parkinson, alergias, anorexia, bulimia... Son muchas las personas que necesitan información



acerca de éstas y otras enfermedades. La página www.webpacientes.org incluye las principales asociaciones de enfermos que existen en España, así como foros sobre distintos temas de salud y testimonios de los propios enfermos.

RINCÓN NATURAL

MÁS CALCIO, MENOS SÍNDROME PREMENSTRUAL

Muchas mujeres sufren dolores, hinchazón, mal humor y depresión los días antes de la regla: es lo que se conoce como síndrome premenstrual. Si a ti también te afecta, podrás reducir estos síntomas, e incluso evitarlos, siguiendo una dieta rica en calcio y vitamina D (que ayuda a absorberlo). Lo recomendable es consumir cuatro raciones diarias de leche baja en grasa, zumo de naranja y yogur o queso. Pero el calcio no sólo se encuentra en los lácteos. Si no te gustan o eres alérgica, toma nota de los alimentos que también lo contienen:

- Vegetales: brécol, col, espinacas, apio, puerros, acelgas, berros, soja...
- Pescado: sardinas, gambas...
- Frutos secos: avellanas, sésamo...



¿En qué nivel de calor estamos?

Verde
(nivel 0)
hasta
36,5° C

Amarillo
(nivel 1)
más de
36,6° C
uno o dos días

Naranja
(nivel 2)
más de
36,6° C
tres o cuatro días

Rojo
(nivel 3)
hasta
38,5° C
un día