

STOP

cuerpo & alma



PREVENIR

Alergias de invierno

Aunque las asociamos a la primavera, en invierno también se producen alergias por culpa del frío o la humedad. Éstas son las más comunes:

- **MOHO.** Sus esporas aumentan con la escasez de luz y se reproducen en un ambiente oscuro y húmedo. **Síntomas:** congestión nasal. **Cómo prevenirla:** evita la humedad dentro de los armarios, colocando un recipiente con agua y sal; mantén la casa caliente y guarda la ropa cuando esté totalmente seca.
- **ÁCAROS.** Son animales microscópicos que viven en el pol-

vo y se acumulan en colchones, alfombras, almohadas, etc. Se alimentan de escamas de piel humana. **Síntomas:** rinitis, conjuntivitis, estornudos, lagrimeo, dificultad para respirar. **Cómo prevenirla:** utiliza una aspiradora con filtro de alérgenos.

- **POLEN DE CUPRESÁCEAS.** La polinización de cipreses y arizónicas tiene lugar entre invierno y primavera pero, este año, por las altas temperaturas, sus efectos alérgicos han aparecido con mayor virulencia. **Síntomas:** rinitis, conjuntivitis y asma. **Cómo prevenirla:** evitando parques y áreas dónde proliferen.

LOCALIZA AL PACIENTE DE ALZHEIMER

En España, hay más de 600.000 personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer, un 60% de los cuales experimentan problemas de desorientación y pérdida. Una solución eficaz es el brazalete Columba, que integra un sistema de telefonía móvil y un localizador por satélite (GPS) que permite ubicar al enfermo cuando abandona el espacio geográfico previamente definido por sus familiares. Más inf.: Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer (CEAFA). Telf.: 902 17 45 17. Funciona las 24 horas, todos los días del año.



TERAPIAS ALTERNATIVAS

MIDE TU PODER CON "SEIKIM"

- ▶ **QUÉ ES.** El "reiki" de los egipcios permite liberar bloqueos emocionales gracias a la meditación guiada y la respiración.
- ▶ **PARA QUÉ SIRVE.** Ayuda a

sanar heridas emocionales, traumas de la infancia o problemas de autoestima. ▶ **DÓNDE.** Fundación Sauce. Telf.: 91 591 99 95. En internet: www.fundacionsauce.org.



Cocina de forma sana

Según la Fundación Española del Corazón, éstas son las técnicas más saludables de cocinar:

- **En papillote.** Al envolver los alimentos en papel de aluminio y cocinarlos al horno, se cuecen en su jugo sin apenas grasa.
- **Al vapor.** Es la mejor forma de preservar los nutrientes y el aroma.
- **Hervido.** Conserva las vitaminas y minerales.
- **Asado.** Para cocinar al horno, al grill o a la parrilla, basta con utilizar una pizca de grasa.

SI NO PUEDES DORMIR BIEN...

En la web www.sininsomnio.com averiguarás, con la ayuda de un sencillo test, si tus noches en vela se deben a insomnio o nerviosismo. Además, explica cuáles son las causas de estos trastornos y aporta soluciones: posturas recomendables para dormir, métodos para relajarse, remedios naturales, etc. Cuenta con un apartado para interpretar los sueños.