

Ejercicio contra el cáncer de mama

Cuanto más se investiga sobre los **efectos beneficiosos** que tiene el ejercicio sobre el organismo, más se evidencia la necesidad de practicarlo desde la más tierna infancia. Pero ahora se une una nueva razón: se ha descubierto que el **entrenamiento físico regular** (basta con que sea moderado) en la etapa de los 12 a los 35 puede llegar a reducir el riesgo de sufrir un **cáncer de mama** hasta un 25%.

La razón es que la actividad física ayuda a reducir los niveles de **estrógenos** y de **insulina**, que se disparan especialmente durante la adolescencia y que, debido a que estimulan la producción de células, pueden ayudar a la extensión de los **tumores**. No obstante, aunque no tiene un efecto tan directo, continuar realizando ejercicio durante el resto de la vida ayuda a mantener el cáncer de mama a raya.

Mayor ritmo para tus células

El compuesto NADH, contracción del nombre científico nicotinamida adenín dinucleótido reducido, es una forma activa de la **vitamina B3** que tiene un papel fundamental en la producción de energía a nivel celular. Nuestro cuerpo lo produce de **forma natural**, y resulta especialmente importante para el cerebro, el sistema nervioso central, los músculos y el corazón.

Claro que, si a nuestro organismo le proporcionamos más NADH a través de comprimidos como **Vitanadh Express**, de Vitae, podemos obtener una mayor **energía, vitalidad y actividad mental** sin los efectos secundarios de excitantes como la cafeína. Resulta especialmente útil, pues, para deportistas y para épocas de estrés laboral o académico.

Nacen las tiritas dispensadoras

Varias empresas españolas están trabajando en un proyecto del Parque Científico de Barcelona para lograr lanzar al mercado un nuevo tipo de **apósitos** capaces de administrar fármacos de forma controlada, es decir, solamente en los momentos del día en que sea **necesario**. Actualmente existen tiritas y parches que liberan sustancias medicinales, pero lo hacen de forma **continua**, hasta que se agota el producto.

LECTURAS SALUDABLES



EL PEQUEÑO LIBRO DE LA MEDICINA NATURAL
Christopher Vasey. Ediciones Urano.
448 págs. PVP 12 €

El autor, naturópata reconocido a nivel mundial, desgrana en este libro los secretos que encierra la medicina natural para mantener nuestro cuerpo en forma. Para ello propone una serie de principios alimenticios junto a ciertos hábitos físicos, psíquicos y emocionales que sirven para reequilibrarse a diario.

MI PRIMER JARDÍN
Kim Wilde. Editorial Blume.
224 págs. PVP 26 €

La mayoría de nosotros ha crecido en la gran ciudad, y no tiene la cultura sobre las cosechas y el cuidado de las plantas de nuestros padres y abuelos. Este libro lo compensa mediante consejos prácticos que abarcan todo lo que significa construirse un jardín, desde escoger las plantas y los elementos más adecuados a los trucos para cultivar y obtener los mejores resultados.



RECETAS PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS
Barbara Asprea y Simona Saló. Terapias Verdes.
173 págs. PVP 13,60 €

Las autoras desgranar más de 80 recetas, desde entrantes a postres, especialmente pensadas para mejorar la salud de los huesos, aportando al organismo el calcio, las vitaminas y los minerales adecuados para evitar que el cuerpo llegue a sufrir por culpa de una enfermedad tan dura como la osteoporosis.

LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS HIJOS
Montse Bradford. Editorial Océano.
304 págs. PVP 29,90 €

Este libro está pensado para asegurarte de que les ofreces a tus hijos las comidas más sanas y energéticas posibles, gracias a 200 recetas equilibradas pensadas para todas las etapas del crecimiento, desde la época del embarazo hasta la adolescencia. Su autora, experta en cocina natural y sana, recomienda alimentos que puedan ayudar en su crecimiento y su desarrollo, tanto físico como emocional y mental.

