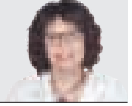


### El nostre cabell... podem evitar-ne la caiguda?

TERÀPIES ALTERNATIVES  
MAGDA SOLÉ  
info@terapia-parbio.com



És una realitat; milions de persones pateixen problemes de cabells fins, desvitalitzats i caiguda dels cabells.

No serveix de res enganyar-nos amb els millors tractaments anticaiguda que ens venen si no tenim en compte la manera com ens alimentem.

L'objectiu primordial que hem d'assolir és subministrar nutrients que actuin des de dins i afavoreixin una nutrició dels cabells òptima, que li donin vitalitat i brillantor: pol·len, llevat de cervesa, germinats d'alfals, ortiga, espirulina, clorel·la, remolatxa... poden ser alguns dels nostres aliats nutricionals per frenar la caiguda dels cabells i enfortir-los.

#### Les causes de la caiguda dels cabells

La caiguda dels cabells pot aparèixer com a conseqüència de molts factors ben diferents. Pot ser deguda a una predisposició genètica, com és el cas de la calvicie de patró masculí, on intervien les hormones sexuals masculines o andrògens. També pot ser per un procés natural de l'envelliment en què els cabells es tornen cada vegada més fins, encara que aquest procés moltes vegades s'origina a la pubertat com a conseqüència d'una mala alimentació i altres mals hàbits. I també pot aparèixer la caiguda dels cabells després de donar a llum, pels canvis hormonalment que pateix la dona. Però també



hi ha altres factors com ara: una mala circulació, malalties cutànies, estrès, deficiència de ferro, menstruacions abundants, malalties tiroïdals i deficiència de vitamines i minerals. Amb una bona prevenció mitjançant la nutrició i la complementació nutricional, podem ajudar a frenar la caiguda dels cabells i a millorar-ne l'aspecte. La cura dels cabells comença a l'interior. Si realment el que volem és enfortir els cabells, és important actuar des de dins. Si el nostre organisme rep els nutrients que necessita, aconseguirem tenir uns cabells amb un aspecte més brillant i saludable. Per tant, hem de procurar consumir aliments que nodreixin el sistema nerviós, aliments que enforteixin el teixit conjuntiu i aliments que afavoreixin una bona desintoxicació. Primer de tot hem de preparar l'organisme per afavorir una bona assimilació i absorció de nutrients amb aliments que no generin gaire toxicitat—eviteu fregits, productes de pastisseria industrial, excés d'embottits i carns...— i amb el consum de verdures, hortalisses, fruites, proteïna vegetal, peix o fruita seca. Alhora, serà interessant complementar la dieta amb plantes desintoxicants com el boldo o el card marí, per ajudar a eliminar les toxines acumulades, i amb probiòtics i prebiòtics, per propiciar una bona salut intestinal i millorar la correcta absorció de nutrients.

Un cop preparat el terreny, l'hem d'adobar amb nutrients que afavoreixin una bona salut de la pell i dels cabells, tant amb l'ajuda de complements nutricionals pensats per afavorir una bona salut dels cabells, la pell i les ungles com amb la incorporació d'aliments com ara fruita seca, cereals integrals, llegums, algues, verdures i hortalisses.

#### Cosmètica natural: el gran aliat dels teus cabells!

Piabeli és un dermoregenerador + desintoxicant + revitalitzant 100% Natural, d'acció profunda i d'eficàcia contrastada.

Està compost per més de 20 olis essencials. Extracte de plantes, rosa mosqueta, germen de blat de moro, romaní, citronel·la i clavell entre altres. Actuen reforçant l'acció de la circulació perifèrica, aconseguint així la renovació i l'equilibri del cuer cabellut des de l'interior. L'ús de sàvia de bedoll és el que diferencia a Piabeli d'altres productes de cosmètica natural, ja que es tracta de cicatriçants, regenerador cel·lular i depuratiu més efectiu de la natura, hidrata ràpidament la pell, estimula el nostre propi col·lagen, protegeix les nostres cèl·lules de l'estrès oxidatiu. És interessant fer massatges al cuir cabellut, durant el dia i posar un unguent a la nit.

Els productes Piabeli no contenen cap additiu químic ni conservants, la conservació el produeix els seus propis components, ja que els olis essencials són potents antisèptics,

**Els productes Piabeli no contenen cap additiu químic ni conservants, sinó que duen olis essencials**

no contenen greixos animals, ni petrolis, ni silicones, ni productes químics o tòxics i per tant no causen efectes secundaris. A Teràpies Par Bio us assessorem amb els millors tractaments per al vostre cabell.



ÀREA MATERN  
INFANTIL

Des de 1947 amb tu.  
**AMB VOSALTRES**



AMPLIEM  
EQUIP  
MÈDIC

HLA PERPETUO SOCORRO  
C/ Bisbé Meseguer, 3  
Lleida - grupohla.com

# Cinc consells nutricionals per fer la jornada contínua més suportable

**A l'estiu incorporem alguns canvis en la nostra rutina diària que sorgeixen, en gran mesura, amb l'horari laboral.**

En són molts els avantatges que es desprenen de la implantació de la jornada contínua, com un major rendiment, reducció de l'estrès o la millora del descans. Però és important conèixer també que, juntament amb els canvis horaris, es veuen afectats els nostres hàbits alimentaris.

## RECORDAR LA IMPORTÀNCIA DE L'ESMORZAR

Encara que els nutricionistes sempre recalquen la importància d'esmorzar, quan es treballen tantes hores seguides aquesta recomanació és essencial que es compleixi. Si ets dels que s'aixeca amb temps des d'NC Salut recomanen menjar dues llesques de pa integral o de llavors amb oli d'oliva verge extra, amb rodanxes

de tomàquet natural i formatge fresc, acompanyat per una infusió o cafè, i una peça de fruita. Si vas amb més presses com per prendre't tant temps, un bol amb civada, llet o beguda vegetal, trossos de fruita i fruita seca seria una altra bona opció.

## REFORÇAR EL CONSUM DEL PISCOLABIS

Quan la jornada laboral és molt llarga i supera les 6-7 hores continuades, és recomanable fer dos pisolabis en lloc d'un per evitar arribar amb excés de gana a l'esmorzar i que això repercuteixi a menjar de forma compulsiva. Per això, és convenient prendre'n dos, un entorn de les 10.30 hores, en el qual s'inclogui la teva peça preferida de fruita i un iogurt amb 2 nous, o bé 60 grams de formatge fresc. El segon seria entre les 13.00 i les 13.30 hores, on es pot optar per un sandvitx integral o peça petita de pa integral amb hummus i rodanxes de

tomàquet, o per una salsa de iogurt i cogombre amb crudités de pastanaga.

## ESMORZAR DE PLAT ÚNIC

Quan es menja més tard de l'hora convencional, veiem com es veu considerablement escurçat el temps que queda fins al sopar (i encara més fins al berenar). Per aquest motiu, és una bona idea apostar per un plat únic equilibrat i saludable que contingui aliments del grup dels vegetals i proteïnes procedents del peix, els llegums o la carn magra. A més, alguns dies de la setmana podrà contenir alguna font d'hidrats de carboni com a arròs, pasta o patata.

## EL BERENAR

Si tenim temps de berenar, hem de fer-ho de forma lleugera: una infusió freda amb un albercoc o 2 o 3 cireres; o bé solament fruita, o un batut de fruites a força de pinya natural, préssec



o pastanaga, gel picat i menta.

## SOPAR SENZILL I EN POQUES QUANTITATS

Com matinem més i necessitem mantenir les 8 hores de descans nocturn, l'ideal és realitzar el sopar entorn de les 9 de la nit perquè ens faci la digestió abans de ficar-nos al llit. Segons asseguren els experts d'NC Salut, ha

de ser molt lleuger i senzill d'elaborar, ja que ens trobarem cansats en aquest moment del dia. Un exemple n'és una picada de tomàquet, cogombre i formatge fresc; una amanida de rúcula i canonges amb mango, trossos de gall dindi i ametlles trossejades; o bé un saltejat de carabassó i ceba amb tofu aromatitzat amb nou moscada i alfàbrega.



**CASANETA**

**NETEJA I MANTENIMENT**

Tots els serveis de neteja per a la llar

- Fàrmacs genèrics i substituïments
- Cuines i banyes
- Mobles i persianes
- Jardins, terrasses, jardineria, piscines, cobertes i porxos

amb qualitat i amb un preu de 200€!

**Raons per confiar**

- Honradesa i seguretat
- Servei amb supervisió
- Preu econòmic

C/ Vallcaient, 46 Lleida (cantonada Pg. de Ronda)  
973 26 24 24  
casaneta@lleida.org  
www.casanetaservices.com

## Fan un estudi pioner sobre la incidència i supervivència del tumor cerebral no maligne

Investigadors de l'ICO de Girona i l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI) han elaborat un estudi pioner que avalua la incidència i la supervivència dels tumors cerebrals no malignes. El document, que acaba de publicar a la revista 'Cancer Epidemiology', és el primer d'aquestes característiques que es fa a l'estat espanyol.

Fins ara, era poc freqüent registrar el nombre de tumors del

sistema nerviós de baix grau o benignes però, segons els investigadors, aquesta pràctica pot portar errors perquè alguns d'ells, amb el temps, es poden tornar dolents.

La investigació l'han encapçalat el metge del Servei de Radioteràpia Oncològica de l'ICO, Rafel Fuentes, com a primer autor i ha comptat amb la coautoría de Loreto Vilardell i Rafel Marcos-Gragera del Re-

gistre del Càncer de Girona, entre d'altres, a través de l'IDIBGI. Avaluar la incidència i supervivència en els tumors cerebrals no malignes.

Aquest és l'objectiu que es van marcar un grup d'investigadors de l'ICO i l'IDIBGI. Per elaborar-lo, els investigadors van revisar tots els casos incidents de tumors cerebrals primaris del Registre del Càncer de Girona entre els anys 1994 i 2013.



Salut i seguretat per les persones en el treball.

El servei de prevenció de riscos laborals responsable, proper i equilibrat.

Av. Pinyana, 1 | Lleida  
Tel. 973 270 518  
www.spactiva.es



**MAGDA SOLÉ**  
TERÀPIES ALTERNATIVES

**TERÀPIES DE:**  
BIOLÒGICA ENERGÈTICA APLICADA  
BIOMAGNETISME MÈDIC  
ALURICIALTERÀPIA  
MAGNETOTERÀPIA  
PEGATS MAGNÈTIC PER APRIMAR

C/Àlvia Companya nº2 Prat nº 25009 Lleida Tlf. 911 399 945