



• NEUROSCIENCE HOW WE PERCEIVE OUR OWN BODY

1. A group of scientists from the Institute of Neurology at University College, London, has identified the part of the brain involved in the perception of our own body. It is located in the posterior parietal cortex, just above the ear.

According to the conclusions of research in Britain, it is possible that defective functioning of this part of the brain could be related to illnesses such as anorexia or body dysmorphic disorder. People suffering from the latter are excessively preoccupied about minor defects of the body (sometimes even imaginary defects) and often have a perception of the proportions of their body that does not correspond with reality.

• NEUROCIENCIA CÓMO PERCIBIMOS NUESTRO CUERPO

Un grupo de científicos del Instituto de Neurología de la University College de Londres ha identificado la parte del cerebro involucrada en la percepción que tenemos de nuestro cuerpo. Se ubica en el córtex parietal posterior, justo encima de la oreja.

De acuerdo con las conclusiones del estudio británico, es posible que los defectos en su funcionamiento estén relacionados con enfermedades como la anorexia o el trastorno dismórfico. Quienes padecen esta última alteración se preocupan excesivamente por un pequeño defecto del cuerpo, - a veces es incluso imaginario, - y frecuentemente tienen una imagen de su volumen corporal que no corresponde con la realidad.

• TEA TREE OIL A MIRACLE FOR THE SKIN

Tea Tree Oil can be used for both general hygiene and skin problems, as it possesses a fast-acting antibacterial action, penetrates and regenerates skin cells, has important cleansing properties and does not cause irritation or side-effects, making it suitable for all skin types. In addition to this, due to its capacity to penetrate into the deeper layers of the dermis, it can eliminate those pathogenic infections located just below the skin surface that are so difficult to treat.

It is, therefore, hardly surprising that there are already cosmetics on the market containing tea tree oil. The correct way of using them, when it is incipient acne, is to apply 1 or 2 drops directly on the spot. For deep acne it is recommended to treat it with a facial steam bath 3 or 4 times a week, adding 3 or 4 drops of this oil to the water. It can, of course, be used for regular facial care.



• ACEITE DEL ÁRBOL DEL TÉ UN MILAGRO PARA LA PIEL.

El aceite del árbol del té se puede utilizar tanto para la higiene general como para los problemas cutáneos, puesto que posee una acción bactericida de rápido efecto, penetra en las células de la piel regenerándolas, tiene un PH casi neutro que hace que no ataque la capa ácida protectora natural de la piel, posee notables propiedades purificadoras y no irrita ni tiene efectos secundarios, por lo que está indicado para todo tipo de piel. Es más, al poder penetrar en las capas profundas de la dermis puede eliminar los focos patógenos situados por debajo de la superficie que tan difíciles resultan curar.

No es de extrañar, pues, que en el mercado existan ya cosméticos elaborados con aceite del árbol del té. En cuanto a la manera correcta de usarlos, cuando se trata de un acné incipiente es bueno aplicar 1 ó 2 gotas directamente sobre el grano. Cuando es un acné profundo es más aconsejable tomar un baño de vapor facial tres o cuatro veces por semana, añadiendo al agua tres o cuatro gotas de este aceite. Por supuesto, se puede utilizar también para el cuidado habitual de la cara.

• THE AROMA OF CHOCOLATE IMPROVES THE IMMUNE SYSTEM

Good news for chocolate lovers: a group of scientists at the University of Westminster in London has discovered that the aroma of chocolate reinforces the human immune system, vital for combating diseases.

The experts put samples of 3 items before blindfolded volunteers for them to smell: water, rotting meat and chocolate. There was a considerable increase in Immunoglobulin A in those who smelled the chocolate, demonstrating that the aroma of chocolate improved the function of their immune system. The opposite occurred with those who smelled the samples of water and rotting meat.



• OLER CHOCOLATE POTENCIA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Una buena noticia para los amantes del chocolate: un grupo de científicos de la Universidad británica de Westminster, en Londres, ha descubierto que oler chocolate fortalece la actividad del sistema inmunológico humano, vital a la hora de combatir las enfermedades.

Los expertos ofrecieron a un grupo de voluntarios, con ojos vendados, tres muestras para oler: agua, carne podrida y chocolate. Pues bien, aquellos que olieron este último tuvieron un importante aumento de inmunoglobina A, prueba de que el olor a chocolate hacía funcionar mejor su sistema inmunológico. Todo lo contrario ocurría con aquellos que olieron las muestras de agua y de carne podrida.



• BRÉCOL HACE QUE LAS CÉLULAS CÁNCEROSAS “SE SUICIDEN”

Una investigación del Institute of Food Research (IFR) británico ha demostrado que el brécol puede hacer que las células precancerosas se autodestruyan, proceso de «suicidio» que se conoce como apoptosis. En pruebas de laboratorio realizadas por el IFR con cultivos de células se ha demostrado que el brécol triturado añadido a las células cancerosas puede provocar la apoptosis.

Ian Johnson, director del proyecto, ha explicado: «Actualmente la apoptosis es una gran novedad para los científicos. Es un proceso muy interesante que nos acerca un paso más al conocimiento de por qué las frutas y verduras son buenas en las dietas contra el cáncer. Y aunque aún queda mucho trabajo por hacer, el estudio del brécol es una prueba más de que las verduras de hoja verde tienen propiedades anticancerosas»

• BROCCOLI CAUSES CANCER CELLS TO “COMMIT SUICIDE”

Research at the Institute of Food Research (IFR) in Great Britain has demonstrated that broccoli can cause precancerous cells to self-destruct, a “suicidal” process that is known as apoptosis. Ian Johnson, the project director, explained that “At the present moment, apoptosis is a great novelty for scientists. It is a very interesting process that brings us a step closer to knowing why fruits and vegetables are good in diets against cancer. And although there is still much work to be done, the report on broccoli is further proof that green vegetables possess anti-cancerous properties.”

• CÓMO AFECTA EL CAMBIO CLIMÁTICO A LA SALUD

Los huracanes, el calentamiento de la superficie terrestre o las lluvias torrenciales son manifestaciones del cambio climático que afectan no sólo al planeta sino también a nuestra salud. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cinco millones de enfermedades y unas 150.000 muertes anuales son consecuencia de la transformación que en los últimos años se está produciendo en el clima. Enfermedades cardíacas y respiratorias, debido a las olas de calor, trasmisión de enfermedades infecciosas, por inundaciones, y malnutrición por cosechas insuficientes, son alguno de los ejemplos de lo que el clima puede influir en la salud humana.

• HOW CLIMATIC CHANGE CAN AFFECT OUR HEALTH

Hurricanes, the heating of the earth’s surface or downpours are manifestations of the climatic change that not only affect the planet, but also our health. According to a report from the World Health Organization (WHO), five million illnesses and some 150,000 deaths per year are a consequence of the transformation that has undergone the climate over the past few years. Heart and lung diseases caused by heat waves, infectious diseases being transmitted by floods and malnutrition due to insufficient harvests are some of the examples of how the climate can affect human health.



• MEDITAR PARA SANAR

Las terapias alternativas están de moda y parece que cada vez más hay más evidencias científicas que lo confirman. Este es el caso de la meditación ya que, según un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Wisconsin, esta técnica produce más anticuerpos, - los agentes defensivos de nuestro organismo, - que los que se consiguen con la vacuna de la gripe. Además, su práctica activa zonas cerebrales relacionadas con las emociones positivas.

La base científica de este proceso viene explicada por la investigación llevada a cabo por el doctor Richard J. Davidson y sus colaboradores. En este estudio, publicado por la revista "Psychosomatic Medicine", participaron 14 empleados de una compañía de biotecnología que recibieron clases de meditación durante una semana y otros tantos que no lo hicieron. También se les pidió que la practicaran en su hogar una hora diaria, seis días a la semana, con ayuda de instrucciones grabadas en cintas de audio. Además, todos ellos recibieron una vacuna de la gripe durante este periodo.

"Los resultados de nuestros estudios indican que un corto programa de entrenamiento para meditar, de forma no muy avanzada, muestra efectos sobre el cerebro y el sistema inmunológico y subrayan la necesidad de nuevas investigaciones sobre las consecuencias biológicas que tiene este tipo de terapias.

• MEDITATION MAKES HEALTHY

Alternative therapies are in fashion and it appears that there is increasing scientific evidence to back them up. This is the case with meditation, as, according to a report drawn up by researchers from the University of Wisconsin, this technique produces more antibodies (the defence mechanism of our body) than those provided in a flu vaccine. Furthermore, meditation activates sectors of the brain associated with positive emotions.

The scientific basis for this process is explained in the research carried out by Doctor Richard J. Davidson and his helpers. In this report, published by the journal "Psychosomatic Medicine", 14 members of the staff of a biotechnology company received classes in meditation for a week, whilst the same number did not. They were also asked to practice meditation at home for one hour a day, six days a week, with the help of instructions recorded on an audiocassette. Additionally, some of them were vaccinated against flu during this period.

"The results of our research indicate that a short training programme in meditation, not too advanced, shows effects on the brain and the immune system, and it underlines the need for further research on the biological consequences of this kind of therapy".

