



● STRESS-RELATED FACIAL PARALYSIS

Facial paralysis may be caused not only by traumatic, inflammatory or viral problems, but also by stress. Stress alters an individual's immune system, activating certain viruses that were inactive.

This may be the case of a latent virus in the facial muscle. Some specific situations such as a nervous breakdown may result in this terrible affection. Through rehabilitation, after several months, this paralysis may be cured in time.

● EL ESTRÉS INFLUYE EN LA PARÁLISIS FACIAL

La parálisis facial puede ser causada no sólo por problemas traumáticos, inflamatorios o virales, el estrés también es un factor desencadenante. Ya que por estrés el sistema inmunológico del individuo es alterado, causa que determinados virus inactivos se vuelvan activos.

Así puede pasar con el virus latente en el músculo facial. Determinadas acciones como un estado de nervio extremo con enojo puede llevar a producir esta fatídica situación. Con una rehabilitación, tras el periodo de varios meses, ésta parálisis se puede llegar a curar a tiempo.

● CURRY SPICE IS A MEMORY BOOSTER

The so-called curcuma, yellow ginger or curry powder is healthier than expected, as reported by scientists of the National University of Singapore. Curry spice, one of the main ingredients of Indian cuisine, considerably improves memory efficiency, as reported by scientific magazine "New Scientist". Reports have suggested that yellow ginger inhibits the build-up of amyloid plaques in people with Alzheimer's.

After studying over one thousand Asian people unaffected by Alzheimer's and aged between 60 and 93, scientists reported that those people who consumed curry regularly had a better memory than those who never or rarely ate curry. «What is remarkable is that apparently one needs only to consume a meal spiced with curry once a year for the better performance to be evidenced," said one of the scientists. The team wants to continue performing studies to find out its specific effect and to further study the results in a controlled clinical trial comparing yellow ginger and a placebo.



● SPORT PARTICIPATION CAN ENHANCE MENTAL HEALTH

Athletes can solve mental exercises and transcendental functions faster and more efficiently than non-athletes. These are preliminary findings reported by the Society for Psychophysiological Research.

The studies were performed among adults aged 18-24. Using an encephalogram it was shown that participants who had been running on a treadmill for half an hour prior to the tests responded more efficiently to mental exercises than those who had not used the treadmill.

● EL DEPORTE POTENCIA LA SALUD MENTAL

Personas deportivas son más eficaces y rápidas en resolver ejercicios mentales o pruebas de conocimiento trascendentales, que las personas que no lo son. Esos son resultados preliminares demostrados por la Sociedad de Investigación de Psicofisiología.

Las pruebas fueron realizadas en adultos con edades comprendidas entre 18 y 24 años. A través de un encefalograma se mostró que participantes, que trabajaban sobre una cinta de correr durante media hora y seguidamente eran sometidos a los ejercicios mentales mencionados, éstos fueron más eficaces que aquellos que no habían pasado por la cinta de correr.



● EL CURRY REFUERZA LA MEMORIA

El llamado kurkuma, jengibre amarillo o curry es más sano de lo que se suponía, eso dicen científicos de la National University of Signapur. El curry, uno de los principales condimentos de la cocina hindú, mejora considerablemente la eficacia de la memoria. Así lo presentó la revista científica "New Scientist".

Se demostró que el jengibre amarillo para el sedimento de placas amiloideas en pacientes de Alzheimer. En los analisis de más de mil asiáticos sanos entre los 60 y 93 años de edad, los científicos vieron que los que habían comido regularmente curry mostraban una mejor memoria a los que no lo comían del todo o pocas veces. "Lo impresionante de estos resultados es que incluso sólo comiendo una comida condimentada con curry en un intervalo de un año ya demuestra cambios positivos", dice uno de los científicos. El equipo quiere proseguir con sus estudios, para investigar su concreta influencia, también con pruebas clínicas suministrando placebos de jengibre amarillo.



● COSMETICS SHELF-LIFE

If you have purchased a perfume or cosmetics recently you have probably wondered what the open small round bottle with a number and an “M” was. This label shows the maximum number of months the product can be used from the moment it was opened. The Spanish Perfume and Cosmetics Association (STANPA) presented this new requirement. The objective is to provide users with all the necessary information to adequately use the products. This implies no changes, just adding important warnings aimed at preventing allergies or dangerous reactions. This could be the case until recently in situations where a cosmetic product was kept too long in the make-up bag and, therefore, its use-by date had expired.

However, there are certain products that do not require this warning: those with a use-by date equal to or lower than 30 months. Furthermore, the warning may be added in single-use (monodose) products, products that are not in contact with the exterior (sprays) and products that do not deteriorate with time (alcohol or anhydride products), at the manufacturers’ discretion.

Another newly imposed requirement is the incorporation of the INCI name, which offers additional information in relation to the list of ingredients of a product. The dermocosmetic industry has decided to include this information to make it possible to identify those substances that, in excess of certain levels, may cause allergy reactions.

● CADUCIDAD DE COSMÉTICOS

Si hace poco se ha comprado un cosmético o un perfume se habrá preguntado, qué significa el dibujo de un tarrito redondo abierto con un número y una “M”. Esta etiqueta muestra el número de meses límite para la aplicación del producto desde su apertura. La Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética (Stanpa) ha presentado estas novedades. Con ello se quiere proporcionar a los consumidores toda la información para un uso controlado de los productos. No implica ningún cambio, sino añadir advertencias de importancia destinadas a evitar alergias o reacciones peligrosas. Esto podía pasar hasta hace poco en situaciones en donde un cosmético haya estado demasiado tiempo guardado en el armario y por lo tanto caducado.

Pero hay una serie de artículos que no necesitan incluir este dibujo: los de fecha de uso preferente igual o menor a 30 meses. Además quedan a criterio de los fabricantes los productos de un solo uso (monodosis), los que no están en contacto con el exterior (aerosoles) y los que con el paso del tiempo no se deterioran (productos alcohólicos o anhidros)

Otra inscripción es el INCI, que ofrece una información adicional del listado de ingredientes que antes no era obligatorio incluir. La industria dermocosmética ha decidido introducir esta información para poder identificar aquellas sustancias que, si superan ciertos niveles, se vinculan con más frecuencia a reacciones alérgicas.

● LESS CALORIES = MORE YOUTH

It is well-known that low-calorie diets help stay in shape. Now they are also claimed to help slow down the ageing process, according to experts in anti-age techniques, an increasingly sought-after branch of medicine which is designed to preserve a good quality of life in old age. “Reducing the calories in a diet and, at the same time, making it healthy is one of the most difficult challenges we face”, said Jesús Treguerres, Endocrinology Professor at the Complutense University of Madrid.

The ageing process starts naturally and irreversibly when a person turns 35 or 40 years old. Anti-age units are analyzing and researching the human ageing process and they ensure that it is possible to stay in good shape and health as years go by. How so? Through an adequate diet, stress control, moderate physical exercise, and the administration of nutritional and hormonal supplements, if necessary. The most interesting thing is that fruit and vegetables play a key role: they have vital natural antioxidants that help reduce the oxidation inherent in the ageing process which increases as time goes by. On the other hand, youngsters have internal natural antioxidants that minimize the damage to the tissues of the body. Taking into account that oxygen is the main cause of the ageing process, the exogenous administration of antioxidant substances makes it possible, according to this theory, to slow down the ageing process by reducing the production of free radicals.



● TREATMENT FOR CELLULITE: PHYTOTHERAPY

Phytotherapy is the science of using plants to treat different pathologies. One of them is cellulite, which can not only be painful, but also make women suffer when looking themselves in the mirror. Phytotherapy, which in this case is administered as tablets several times a day before meals, has no side effects and has proven to be completely harmless. Therefore, it can be recommended to anyone unwilling to undergo a surgical procedure. This treatment is not recommendable for people with severe or highly localized cellulite.

The tablets are basically composed of extracts of the following plants: birch leaf, which combines its diuretic action with that of orthosiphon. These herbs help eliminate toxins through urine. Blueberry and plantain leaf significantly increase and enhance blood circulation. Seaweed is claimed to dissolve accumulated fat.

Same as with all natural treatments, results are visible after some time; in this case, only after about two months: the swelling of the most affected areas of the organism is reduced after partially eliminating the excess water.



● CONTRA CELULITIS: LA FITOTERAPIA

La fitoterapia es la ciencia de la utilización de plantas para combatir diferentes patologías. Una de ellas es la celulitis. Ésta no sólo puede doler, también es uno de los factores bajo cual muchas mujeres sufren a la hora de mirarse al espejo. La fitoterapia, que en este caso se administra en forma de pastillas varias veces al día antes de comer, no tiene efectos secundarios ni se ha demostrado perjudicial en ningún aspecto. Por lo tanto, se puede aconsejar a todos que no quieran someterse a una intervención quirúrgica. No se recomienda a personas con una celulitis fuerte o bastante localizada.

Las pastillas contienen básicamente los extractos de las siguientes plantas: El abedul que une su acción diurética con el ortosifón. Ellos ayudan a eliminar toxinas a través de la orina. El arándano y el llantén mejoran notablemente la circulación sanguínea y además la estimulan. Para la disolución de las grasas acumuladas se atribuye el fucus.

Como con todos los tratamientos naturales, los resultados se notan después de un tiempo, aquí recién después de unos dos meses: las zonas más afectadas del organismo bajan su hinchazón por haber eliminando parte de los líquidos retenidos.



● MENOS CALORÍAS = MÁS JUVENTUD

Se sabe que haciendo una dieta con pocas calorías, esto ayuda a mantener una buena figura. Ahora también ralentizar el envejecimiento según especialistas en técnicas antiedad, una rama de la medicina cada vez más solicitada y que pretende preservar una buena calidad de vida en edades avanzadas. "Reducir las calorías en la dieta y que al mismo tiempo sea sana, es uno de los desafíos más difíciles de cumplir", dice Jesús Treguerres, catedrático de Endocrinología de la Universidad Complutense de Madrid.

El envejecimiento comienza de forma natural e irreversible a partir de los 35 ó 40 años de edad. Las unidades antiedad analizan y estudian este proceso de envejecimiento humano y aseguran que es posible festejar un cumpleaños tras otro y mantenerse en buen estado. ¿Cómo? Mediante una dieta adecuada, control del estrés, ejercicio físico moderado, una administración de suplementos nutricionales y hormonales cuando sean necesarios. Y aquí lo más interesante es que la fruta y la verdura juegan un rol importante: contienen antioxidantes naturales vitales para el organismo que ayudan a disminuir la oxidación inherente al envejecimiento ya que aumenta con el avance de los años. En comparación a los jóvenes, ello disponen de antioxidantes naturales internos que les minimiza el daño en tejidos del organismo. Teniendo en cuenta, que el oxígeno es el responsable principal del envejecimiento, la administración exógena de sustancias antioxidantes es, según esta teoría, capaz de retrasar el envejecer disminuyendo la producción de radicales libres.