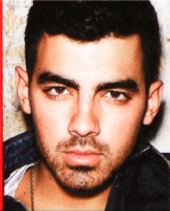


JOE JONAS
HABLA DE LA
SEPARACIÓN DE
SUS HERMANOS
Y DEL AMOR

LUZ



www.luz.perfil.com

Sofía Zámolo

*"Todavía no
encontré al hombre
de mi vida"*

PLUS

Miami
renovada

Guillermina
Valdés

ESPECIAL
**CHICOS
A LA
MODA**

EQUIPOS
EN COLORES
Y DISEÑOS
DIVERTIDOS

BELLEZA
**SÚPER
PODEROSOS**
LOS NUEVOS
ANTIOXIDANTES

ISSN 1668-1568



9771668156002 00344

LUZ Argentina. Año VIII. N° 344. 20 de noviembre de 2011.
Se entrega gratuitamente con diario Perfil. Prohibida su venta
por separado. Reclame su ejemplar de diario Perfil.



Belleza: antioxidantes

Presentes en las frutas y las verduras, estos componentes que combaten radicales libres y el envejecimiento general del organismo, hoy pueden ser incorporados a través de otros productos y alimentos. Arándanos, *weathgrass* o pasto de trigo orgánico y *rooibos*, una planta autóctona de Sudáfrica, son algunos de ellos que ya se consiguen en nuestro país.

Madre naturaleza

Solemos estar pendientes de los últimos lanzamientos de productos antiage y todo tipo de tratamiento estético innovador. Sin embargo, desconocemos cuáles son las medidas de prevención que tenemos a nuestro alcance para retardar no sólo el proceso de envejecimiento inevitable, sino también cuidar nuestra salud de manera integral.

El ritmo de la vida moderna puede generar una producción mayor de moléculas llamadas radicales libres que atacan nuestras propias células, las dañan y las convierten, a su vez, en nuevos radicales libres. Dichas moléculas, son en gran parte, las culpables del envejecimiento en nuestra piel, debilitan el sistema inmunológico e, incluso, pueden producir degeneración de tejidos, contribuyendo al desarrollo de tumores y de enfermedades relacionadas como el Mal de Alzheimer y la artritis. Esta reacción en cadena puede frenarse con la ingesta de antioxidantes. Si bien "nuestras células los producen como parte de un proceso biológico complejo", indica el Dr. Sergio Escobar, miembro de la Sociedad Argentina de Dermatología, recomienda la ingesta "a través de múltiples

alimentos, bebidas y suplementos porque los antioxidantes son sustancias que evitan el deterioro celular y son importantes para la salud -explica el especialista- a la vez que demoran el proceso de envejecimiento."



ARÁNDANOS: ANTIOXIDANTES EN ESTADO PURO

Comer arándanos, junto con una dieta saludable, protegería de varios factores de riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes, como la acumulación de grasa abdominal y los niveles altos de colesterol y azúcar en sangre, reveló un estudio presentado en la conferencia *Experimental Biology*, en Nueva Orleans, EE.UU. Se destacan por su alto contenido en antioxidantes en especial antocianinas (de la familia de los flavonoides) que son las responsables de los >>

► TESORO SUDAFRICANO

Consumir 150 ml de *rooibos* posee 1,4 mg de *aspalathin* y su efecto antioxidante es levemente mayor al del té verde. Las investigaciones comprobaron que el *rooibos* puede proteger contra derrames cerebrales y del hígado; bajar la presión sanguínea; retardar el envejecimiento, estimular el sistema inmune y aliviar alergias.



AYUDA ANTIAGE

Mientras que las cremas actúan principalmente en la capa superior del rostro (epidermis), cuando se quiere lograr resultados realmente visibles, se debe ayudar a la piel desde el interior. *Formuly Piel* creó cápsulas antiage, con efecto antioxidante, que contienen vitaminas, minerales y aminoácidos. Su acción:

- Mejoran la elasticidad de la piel.
- Corrigen sequedad.
- Reducen arrugas.
- Favorecen la formación de nuevas fibras colágenas y elásticas.
- Neutralizan el daño celular causado por los rayos UV.



El consumo de antioxidantes con anticancerígenos, según estudios clínicos, ayudaría a reducir la incidencia de enfermedad cardíaca en las mujeres.

▶ ARÁNDANOS

pigmentos que les dan a los arándanos su brillante y fabuloso color. También tienen ácidos fenólicos, gran contenido de fibra, alto contenido nutricional y son bajos en calorías.

Laboratorios *SIDUS* acaba de lanzar al mercado el suplemento dietario *BlueKing*, el antioxidante más poderoso del mercado, por su alta concentración de antocianinas. Es un aliado ideal para prevenir desde adentro los efectos de la oxidación y potencia el sistema inmunológico del organismo. Además, aumenta la comunicación entre las neuronas, esto beneficiaría la memoria inmediata en ancianos. Estudios recientes muestran que los compuestos del arándano mejoran ostensiblemente la salud vascular, permitiendo una mayor irrigación sanguínea y, en consecuencia, preservando la salud de los ojos.

WHEATGRASS: LA FUENTE DE MAYOR ENERGÍA

"El *wheatgrass* es un alimento con altas concentraciones de clorofila, vitaminas A, B, C, ácido fólico, selenio, calcio y magnesio. Sumado a su alta concentración de fibras, se lo propone como

un superalimento por sus propiedades detoxificantes y antitumorales y se han observado beneficios antiinflamatorios y preventivos de ciertos tipos de cáncer", sostiene el doctor Jorge Solimano, especialista en Medicina Interna y Oncología, disertante en el último *Congreso Internacional de Oncología*. El juego de pasto de trigo orgánico está haciendo furor en la actualidad. Por 1940, la señora Ann Wigmore se curó a sí misma de cáncer cuando fue encontrada en lotes vacíos en Boston. Empezó a estudiar las modalidades de curación natural y creó el centro de alimentos con vida (www.annwigmore.org). A través de esta institución, se dedicó con mucho entusiasmo a educar sobre las ventajas y cualidades transformadoras de esta forma de alimentarse. Consumir *wheatgrass*, fuente de energía condensada del sol, atrae varios beneficios para nuestra salud y para nuestro cuerpo: fortalece el sistema inmunológico, desintoxica el cuerpo, oxigena y rejuvenece, mejora el sueño y brinda estabilidad emocional y restablece la energía sexual. Mariela Oreskovic, Responsable de Comunicaciones de *Luz Vida*, una usina de juego de pasto de trigo orgánico, explica que: "la clorofila entra en los tejidos, los refina, los reconstruye y los

Belleza: antioxidantes

El ritmo de la vida moderna daña las células y afecta al sistema inmunológico. Consumir antioxidantes ayuda a demorar el deterioro y es bueno para la salud en general.

rejuvenece, lava los depósitos de drogas en nuestro cuerpo, neutraliza las toxinas y ayuda a purificar la sangre y el hígado."

ROOIBOS: MÁS PODEROSO QUE EL TÉ VERDE

Exclusivo de la región del Cedarberg en Sudáfrica, el *rooibos* (mal llamado té) proviene de la planta llamada *Aspalathus Linearis*, libre de cafeína. Sin embargo, comparte con el té tradicional uno de sus componentes: los flavonoides.

Los sudafricanos aman el *rooibos* por su sabor refrescante, pero también porque tonifica y alivia varias dolencias. Algunas de sus propiedades saludables se deben a su rica mezcla

de antioxidantes poco comunes. Su principal antioxidante, *aspalathin*, ¡no se encuentra en ninguna otra parte de la naturaleza!

"El poder 'antioxidante' del *rooibos* hará que los agresivos radicales libres pierdan su poder destructivo (si habláramos del caso del cáncer, que las células no muten a células malignas). El cuerpo humano actúa contra los radicales libres, pero a medida que la edad avanza, para prevenir efectos nocivos en la salud, conviene ayudarlo. Suele decirse que esa edad son los 40 años, pero hablando de una persona sana y sin stress. Si éste no es su caso, le recomiendo incorporar al *rooibos* puro o en *blends* a su dieta diaria, ¡le ayudará también con el stress!", asegura Mery Kramer, *Tea Designer*, comunicadora del *rooibos* patrocinada por Sudáfrica.

Es una bebida, de casi nula astringencia, naturalmente descafeinada, que se puede disfrutar fría, caliente, con o sin leche. De sensación fresca, tonificante, digestiva y saludable. Para una infusión de *rooibos* se recomienda una cucharadita por persona, 4 minutos de infusión, aunque se pueden dejar las hebras en contacto con el agua que tomará más color, pero no se pondrá más astringente. Todas opciones para probar, disfrutar y ganar salud.

• FLORENCIA DEL GIZZO.

▶ BIEN FRESCO

El *wheatgrass* es un alimento que concentra clorofila, vitaminas y minerales. Un superalimento que limpia el organismo, actúa como un detergente natural y previene la aparición de canas, mejora la digestión y reduce la presión sanguínea.



UN LARGO CAMINO EN TIEMPO RECORD

El consumo de arándanos se incrementa en todo el mundo de manera significativa gracias a su gran poder antioxidante, y la provincia de Tucumán se posicionó como una gran proveedora. En época de levantamiento de cosecha, en una sola de las plantaciones producen 30.000 kg de arándanos por día. Desde la cosecha hasta el empaque se demora sólo 1 hora. El proceso que sigue consta de pre-frío, se pesa la fruta, se baja la temperatura del campo a los 18/20°C. Luego se hace una selección manual de productos que no tienen las condiciones óptimas de calidad y una vez elegida se la empaqueta en bandejas transparentes. La mercadería que viaja a Estados Unidos tiene un proceso de bromurado. La bromuración es una desinfección química que realiza el SENASA y consiste en someter los palets en una cámara hermética en la que se inyecta bromuro de metilo, un gas que esteriliza para evitar posibles infecciones de los frutos. Líneas aéreas LAN Cargo es la encargada de realizar el transporte de los arándanos frescos, desde Tucumán hasta Miami, sin escala en tan sólo 20 hs. El consumo de arándanos en ciudades de USA, no deja de crecer. Cada vez con más frecuencia, familias enteras introducen en su dieta diaria los arándanos y los más exclusivos restóruns incluyen platos en base a esta fruta en sus menús.

