

• 05 > invierno
2017

magazine

SALUD

Retención e hinchazón

Alimentos estrella

NUTRICIÓN

Pan artesano

Algo más que una moda

MEDINA 3D

Dr. Sergio Medina

Nuevo concepto de odontología

ESCAPADA

Hamelín

Una ciudad de cuento

SUMARIO

SUMARIO

LOS PROPÓSITOS MÁS ORIGINALES PARA EL 2017 Y QUE SEGURO NO TE HÁBIAS PLANTEADO

Llega enero, y como todos los años, nuestra lista de propósitos de año nuevo no podía faltar. Ahora bien, la pregunta clave es ¿de verdad vas a llevar a cabo este año lo que te has propuesto?

Por si acaso, te proponemos una lista de propósitos originales, algo más sencillos de cumplir y que al menos te harán sentir más feliz, porque no todo es hacer dieta en el gym.

1. Sácale el lado positivo a todo, el verdadero cambio va de adentro hacia fuera, y no al revés, si ves las cosas desde esta nueva percepción tu vida cambiará a mejor. ¡Seguro!

2. Dedicar más tiempo a los tuyos, a esas personas que quieres. Trata de retomar viejas amistades o cumplir esas quedadas pendientes desde años atrás. Además con las redes sociales, hoy se hace más fácil localizar a la gente.

3. Sonríe más, que es gratis y saludable. Liberamos endorfinas.

4. Conoce gente nueva, cuanto más amplíes tu círculo más te enriqueces personalmente, apúntate a actividades que te gusten o practica más esos hobbies que te encantan.

5. Atrévete a hacer algo completamente nuevo para ti y que no hayas hecho nunca. Algo simple como descubrir rincones nuevos de tu ciudad, viajar solo, algún deporte de aventura...

6. Haz algo de voluntariado y después de eso, aparte de no volverte a quejar jamás de tu situación personal, te sentirás pleno, porque para tu sorpresa tú serás el ayudado y gratificado.

7. Deja de planificar qué hacer a todas horas, vaguea más los domingos en el sofá y descansa.



4

PAN

*El pan artesano
algo más que una moda*



6

NUESTROS DIENTES NOS DELATAN

*¿Qué dice la forma
de tus dientes sobre tu
personalidad?*



8

ENTRENADOR PERSONAL

*Te ayuda a
transformar tu cuerpo para que
te sientas mejor*



10

HAMELÍN

*Te invitamos a descubrir
esta pintoresca ciudad alemana
bañada por las aguas del río Weser
y conocida por El flautista
de Hamelín.*

SALUD

EVITA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS Y LA HINCHAZÓN

Son los alimentos estrella que no pueden faltar en una dieta porque mejoran la circulación.



CEBOLLA

Su consumo regular, sobre todo si es cruda, estimula la circulación sanguínea e impide la formación de coágulos. Esto es debido a su contenido en flavonoides, que tienen una potente actividad antioxidante que protegen las paredes de arterias y venas.



PIÑA, SANDÍA, ESPÁRRAGOS, ALCACHOFA, BERRO...

Son las frutas y verduras más diuréticas que ayudan a evitar la hinchazón. Tómalas cada día, sobre todo si tienes tendencia a que se te hinchen las piernas por retención de líquidos.



BAYAS

Arándanos, moras, fresas... Su consumo habitual mejora la circulación periférica y protege y fortalece los vasos capilares y venosos, por lo que son grandes aliados de la circulación sanguínea y previenen las varices.



PESCADO AZUL

Una dieta rica en pescado azul ofrece efectos positivos sobre la circulación de la sangre, los ácidos omega 3 la mejoran.



MELÓN

Como el plátano, espinacas o las lentejas, es un buen alivio para las piernas ya que posee una gran cantidad de potasio, un mineral fundamental para aligerarlas.



CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES

La riqueza en fibra de ambos estimula el tránsito intestinal y combate el estreñimiento que es una de las causas que favorece la retención de líquidos y, por tanto, la hinchazón. Incorpora copos de avena en tu dieta.

NUTRICIÓN

¿POR QUÉ EL PAN ARTESANO ES ALGO MÁS QUE UNA MODA?

En los últimos años se ha puesto de moda el pan artesanal y la demanda se ha disparado hasta tal punto, que son muchas las personas que incluso hacen pan en casa.



Es un alimento básico de nuestra dieta desde hace siglos. Posee múltiples cualidades para la salud como un alto contenido en hidratos de carbono, fibra, proteínas, vitamina B y apenas contiene grasa. Su composición más básica consiste en harina de trigo, agua, levadura y sal.

Hoy en día, existe una gran variedad de pan entre los que elegir. Decantarse por uno u otro tipo de pan depende de las preferencias personales, pero también de las necesidades de cada persona. Te contamos algunos tipos y variedades de pan y sus beneficios nutricionales.



¿QUÉ TIPO DE PAN ES RECOMENDABLE?

Las penas con pan son buenas

Unos más sabrosos, otros más rústicos y naturales, te damos una descripción de los más típicos y raros que hay en el mercado, tú decides cuál comer. Todo dependerá de tu paladar.

PAN BLANCO



Quizás sea el más conocido y habitual. Encontramos en este tipo el pan de barra, el artesanal o rústico, la baguette... Es apetecible, saludable y muy nutritivo. Compuesto por harinas de trigo, es perfecto para toda la población. Ayuda a reponer fuerzas y calma el hambre, por lo que es ideal para después del gimnasio o deportistas. Mucho mejor si es artesano y no es pre cocido.

PAN DE ESPELTA



Es una variedad de trigo que actualmente está muy de moda, sobre todo en la panadería ecológica. Es muy rico en fósforo, magnesio y calcio. Su consumo diario disminuye los niveles de colesterol y regula el metabolismo. Causa menores problemas alérgicos que el trigo.

PAN CON SALVADO

El pan con salvado se hace con harina refinada a la que se le añaden fragmentos de salvado, y por tanto, sigue siendo un tipo de pan blanco, pero con un mayor aporte de fibra y misma cantidad de nutrientes. Ideal para personas con estreñimiento leve o moderado y a las que no les gusta el pan integral.



PAN INTEGRAL



Es el elaborado con harinas integrales, rico en vitaminas, minerales y fibra, ya que se emplea harina producida a partir del grano de cereal completo. Contiene vitaminas del grupo B, muy buenas para el sistema nervioso, minerales como el fósforo, calcio, magnesio y potasio, todos ellos muy importantes para las funciones nerviosas y del resto del cuerpo. Es muy bueno para prevenir el cáncer de colon para tratar el estreñimiento y para personas con el colesterol elevado, pues la fibra que contiene ayuda a disminuir los niveles de colesterol en sangre. Se recomienda a personas diabéticas porque mantiene los niveles de azúcar en sangre. No es aconsejable si se padecen alteraciones del tracto intestinal.

PAN DE MAÍZ

Está elaborado con harina de maíz, que no contiene gluten. Esto lo convierte en la opción ideal para personas celiacas e intolerantes al gluten, pues el resto de cereales sí contienen gluten en menor o mayor proporción. Los carotenos del maíz protegen contra el cáncer, por lo que su consumo es también aconsejable a todo el mundo.



PAN DE AVENA



Es un pan muy nutritivo y energético, rico en proteínas, vitaminas del grupo B y minerales, entre los que destaca el magnesio. Se aconseja para estados depresivos convalecientes, anémicos y en casos de retención de líquidos por su efecto diurético.

PAN DE MOLDE

Elaborado a partir de harina de trigo enriquecida con leche. Se hornea dentro de moldes en los que adquiere su forma particular. Contiene más grasa que el tradicional para que se mantenga tierno durante más tiempo, pero tiene el mismo valor calórico. Es ideal para personas con dificultad para masticar.



PAN NO LEUDADO



Realizado con los ingredientes habituales pero sin levadura. La masa resultante es más compacta y su digestión es más lenta, por lo que aporta un alto valor de saciedad, recomendable para la población en general, pero especialmente en personas que siguen una dieta. Algunos ejemplos de este tipo son: chapati, tortitas de maíz, pita... Puede dar lugar a digestiones más pesadas, por lo que no se recomienda en este tipo de personas.

PAN CON NUECES



Enriquecido con nueces, aporta beneficios como energía prolongada, magnesio y antioxidantes, que combaten la fatiga mental.

PAN TOSTADO O BISCOTE

Es el pan común o pan de molde que, después de cocido, se parte en rebanadas y se somete a un proceso de tostado que lo deshidrata; su período de conservación es muy elevado. Está especialmente indicado en procesos diarreicos y otras afecciones digestivas de estómago delicado, digestiones pesadas... Su alto efecto saciante lo convierte en un aliado ideal en los regímenes de pérdida de peso.

PAN DE CENTENO

Es más compacto que el de trigo debido a que los cereales de centeno contienen menos gluten. Es de color oscuro, con un sabor relativamente amargo y una textura menos esponjosa. Tiene menos proteínas y grasas, pero más hidratos de carbono y fibra que el de trigo. Contribuye a mejorar la circulación de la sangre, ya que contiene ácido linoleico, por lo que está indicado en casos de hipertensión y enfermedades cardiovasculares. Disminuye la absorción de azúcares simples por lo que es aconsejable para las personas diabéticas. Aporta al organismo nutrientes como la vitamina E y B, el fósforo, el zinc o el magnesio, por lo que es ideal para tratar la ansiedad. El pan de centeno resulta ideal para personas diabéticas.

PAN SIN SAL



Una dieta pobre en sodio no implica renunciar al pan. Si eres hipertenso, éste es el tipo de pan que debes tomar.



SALUD BUCODENTAL

NUESTROS DIENTES NOS DELATAN

¿Qué dice la forma de tus dientes sobre tu personalidad?

“Una sonrisa puede serlo todo.”

*Ella deja entrever algunos rasgos de nuestra personalidad;
si somos extrovertidos, tímidos, divertidos o muy serios.*



En la sonrisa, no sólo los labios hablan de nosotros, sino también de los dientes. Las 32 piezas que tenemos en nuestra boca van creciendo a lo largo de nuestra vida y van guardando año tras año información personal sobre

nosotros y nuestros hábitos como, por ejemplo, qué comemos.

Los dientes pueden desvelar aspectos de nuestra personalidad que considerábamos invisibles.

HAGAMOS UNA PRUEBA:

Obsérvate en un espejo por un momento y define cuál de estas formas geométricas es más predominante en tus dientes incisivos superiores:

SALUD BUCODENTAL

“OVALADA, TRIANGULAR, RECTANGULAR O CUADRADA”

¿CUÁL DE ELLAS ES LA FORMA DE TUS DIENTES?

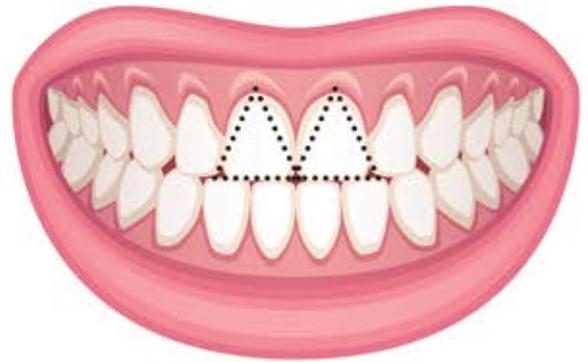
OVALADA

Quienes tienen dientes con esta forma se destacan por su aspecto artístico y creativo. Pueden encontrar la originalidad en lo más alocado por su curioso afán en encontrar el detalle que hace a la diferencia. También son personas amables, comprensivas y con gran capacidad de empatía; aunque puede resultar difícil captar su atención tan dispersa.



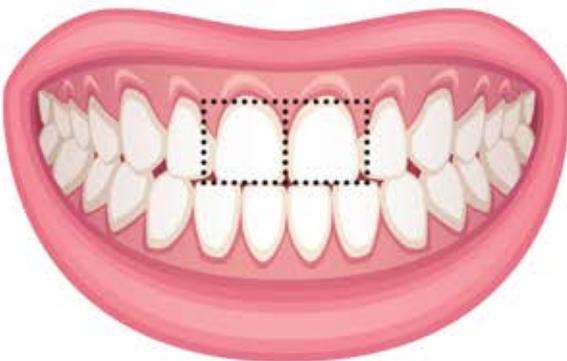
TRIANGULAR

Despreocupadas, optimistas y dinámicas son las características que más definen a quienes se encuadran en esta forma de dientes. Les gusta vivir con alegría, y se destacan por ser muy sociables. El miedo a la soledad o el silencio puede ser su costado más difícil para trabajar.



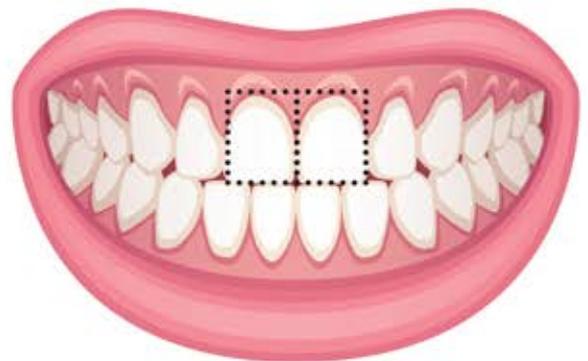
CUADRADA

Si tus dientes incisivos tienen una forma cuadrada seguramente seas una persona muy tranquila, con gran capacidad para controlar y manejar tus emociones. Pero eso, algunas veces, puede generar la impresión de que eres también un poco frío y distante.



RECTANGULAR

Quienes tienen incisivos rectangulares suelen ser enérgicos y determinados para tomar decisiones, por eso no es casual que se destaquen o sean líderes innatos en cualquier grupo. Sin embargo, esto también puede hacerlos ver como egocéntricos o vanidosos.



MEDINA 3D

CENTRO DE IMPLANTOLOGÍA MEDINA 3D, REPRESENTA UN NUEVO CONCEPTO DE ODONTOLOGÍA ESPECIALIZADA EN MADRID.

El Dr. Sergio Medina

*dirige un equipo consolidado de doctores con una idea clara:
odontología de alto nivel a un precio accesible.*



INVERTIMOS EN TECNOLOGÍA PARA DARTE EL MEJOR DIAGNÓSTICO SIN MOVERTE DE LA CLÍNICA.

En Medina 3D garantizamos un diagnóstico en profundidad en todos nuestros tratamientos tras una valoración exhaustiva del paciente. Para ello en nuestra clínica contamos con la más alta tecnología que nos permitirá realizar todas las pruebas previas: escáner, tomografía, radiografía en el momento y sin necesidad de desplazamientos.

EN CLÍNICA DENTAL MEDINA... TODO LO VEMOS EN 3D.

Contamos con una herramienta de diagnóstico radiológico de última generación CBCT-3D que permite obtener una imagen de la cabeza y la boca del paciente en 3 dimensiones

Gracias a las imágenes tridimensionales podemos observar mucho mejor la situación ósea del paciente, al igual que la condición y posición actual de sus dientes y raíces y así planificamos de una manera más precisa nuestros tratamientos reduciendo de manera significativa la dosis de radiación a la que se exponen nuestros pacientes.

INVERTIMOS EN TECNOLOGÍA PARA DARTE EL MEJOR DIAGNÓSTICO SIN MOVERTE DE LA CLÍNICA.

El Digital Smile Design (DSD) es una herramienta de diagnóstico y planificación de tratamiento, que facilita la comunicación entre el especialista y el paciente.

Por medio de fotografías específicas de la cara y boca de nuestros pacientes podemos diseñar una nueva sonrisa para cada caso en función de su edad, sexo y características faciales concretas.

Nuestros pacientes podrán conocer el resultado final incluso antes de comenzar el tratamiento.

A su vez, es pionero en la técnica de implantes en un solo día ALL-ON 4 (immediate function) avalada por su exitosa y reconocida trayectoria durante estos años.

Los implantes dentales son piezas fabricadas de titanio, un material biocompatible que favorece que se integren en nuestro hueso, mediante el proceso de osteointegración lo que hará que se conviertan en un perfecto sustituto de las raíces naturales en las que, posteriormente se fijarán las coronas.

Con la técnica ALL-ON-4, el Dr. Sergio Medina sustituye los dientes que faltan con un puente dental completo soportado únicamente por cuatro implantes dentales. Al necesitar menos implantes, el tiempo total de tratamiento y el coste del mismo se reducen de forma considerable. Con esta exclusiva solución All-on-4 en Medina 3D conseguimos que nuestros pacientes recuperen el 100% de la estética y funcionalidad que tenían.

Un tratamiento indoloro y sencillo que, en pocos meses, nos permitirá volver a disfrutar de una sonrisa completa.

CONOCE SUS VENTAJAS

- Coste más reducido al sólo necesitar 4 implantes por maxilar.
- Se reduce la necesidad de injertos óseos ya que por su especial inclinación aseguran mayor anclaje.
- Se reduce el periodo de cicatrización ya que la prótesis se ancla justo después de la inserción.
- Permite optar entre prótesis fijas de mayor durabilidad o removibles que facilitan su limpieza al poderse extraer.



ENTRENADOR PERSONAL

Te ayuda a transformar tu cuerpo para que te sientas mejor

¿Cuántas veces te has propuesto un objetivo y no has llegado a comenzar? ¿Cuántas lo has empezado y no lo has finalizado? ¿Cuántas veces te has apuntado al gimnasio, has pagado la inscripción por un año y al segundo mes has dejado de ir?

Cada vez, es más frecuente encontrarnos con personas que optan por hacer deporte bajo supervisión de un experto.

El entrenador personal o personal trainer es un profesional de la salud que tiene como objetivo elaborar una planificación tanto deportiva como un orden en la alimentación y estilo de vida de forma personalizada e individual, adaptada a las características del cliente dejando al margen rutinas generales enfocadas a grandes grupos de personas más propias de gimnasios masificados.

JAVIER ÁNGEL, COMO PERSONAL TRAINER, NOS CUENTA QUÉ LES DEFINE:

PERSEVERANCIA
ENTRENAMIENTO
RESISTENCIA
SISTEMA
ORDEN
NATURALIDAD
ACTITUD
LUCHA
TRABAJO
RITMO
ATENCIÓN
INTENSIDAD
NUEVO
ESPÍRITU
RIGOR



CLAVES PARA MANTENER TU CUERPO EN FORMA



1. DUERME LO SUFICIENTE

Dormir bien no sólo te da energía, también mantiene regulado tu metabolismo. Además, durante tus horas de sueño los músculos se recuperan del ejercicio realizado.

2. HIDRÁTATE

Hidratarse es casi tan importante como respirar. Al estar hidratados nuestras células queman más calorías ya que cuando tu cuerpo siente que le falta algún componente importante evitará que pierdas peso reduciendo la efectividad de tu metabolismo. Así cuida tu energía de "reserva". Si siempre tomas agua tu metabolismo funcionará de manera óptima.

3. NO ENTRENES CON EL ESTÓMAGO VACÍO

No se aconseja entrenar con el estómago vacío, ya que el estar en ayunas afectará el rendimiento y hará que flaquees durante tu entrenamiento. Sin embargo, tampoco es bueno hacerlo con el estómago lleno, porque el organismo necesita hacer la digestión correctamente. Por tanto, la mejor alternativa es ingerir algo liviano 2, 3 o 4 horas antes de comenzar con la actividad (dependiendo si es suave o intensa) y, beber por supuesto agua para no deshidratarse.

4. VÍSTETE CON ROPA TÉCNICA

O adecuada para practicar deporte. Aumenta la confianza, la atención y el rendimiento.

5. APLICA UNA RUTINA DE CALENTAMIENTO

El calentamiento perfecto dura 10 minutos y estira todos los músculos que vas a necesitar. No olvides que el calentamiento reduce el riesgo de lesiones y es fundamental para alguien que hace deportes fuertes.

6. DÚCHATE CON AGUA FRÍA

Ojo, fría no es helada. Ducharte con agua fría reducirá la inflamación de tus músculos y disminuirá el dolor.

7. ALIMÉNTATE DE FORMA SALUDABLE

Lo peor que puedes hacer después de ejercitarte es llegar a tu casa y picar patatas fritas o refrescos. Si sabes que llegas con hambre debes abastecer tu cocina con alimentos saludables que te aporten los nutrientes que acabas de perder haciendo deporte.

Sígueme en las redes sociales:

 Javier Personaltrainer

 javier_personaltrainer

LO ÚLTIMO EN DESTINOS

HAMELÍN, UNA CIUDAD DE CUENTO

Escapadas que enamoran



Hay lugares que sólo con nombrarlos remueven una parte de nosotros que se relaciona con la infancia, con esa época de ilusión, de curiosidad infinita, de creer en todo aquello que nos contaban.

Este cuento sólo acaba de empezar. Te invitamos a descubrir esta pintoresca ciudad alemana bañada por las aguas del río Weser y conocida por **El flautista de Hamelín**.

Se puede llegar vía avión, desde el aeropuerto de Hanover, conectada con Hamelín por Sbahn, lo que serían los cercanos españoles.

Todo en esta pequeña villa de la Baja Sajonia tiene la huella clara de esta leyenda, tanto que hasta las ratas te marcan el camino a seguir para llegar a los principales monumentos. Si te dejas guiar por ellas, conocerás la catedral de San Bonifacio o la plaza del Mercado que alberga la iglesia de San Nicolás y la Casa de Bodas, a cuyos pies se representa los domingos en verano y otoño el cuento de los hermanos Grimm.

1. QUÉ VER

Un camino de divertidas "ratitas" nos llevan a la Plaza del Mercado, epicentro del casco viejo que reúne los edificios más interesantes de la ciudad.

La historia del flautista se representa de forma magistral en la fachada renacentista de **la Hochzeitshaus (Casa de Bodas)**. [1]

Desde una pequeña ventana, cuando replican las campanas, salen los personajes del cuento que interpretan la historia de una manera resumida.

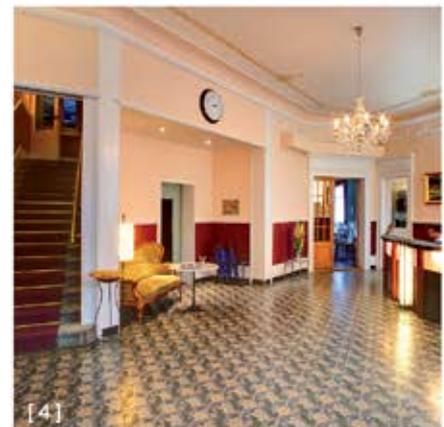
► **La Iglesia del Mercado.** Se sitúa en un lateral de la plaza. Imprescindible visitar el interior, donde se encuentra una de las imágenes más populares y queridas de la localidad, el vitral del flautista.

► **La Torre de San Bonifacio**
Donde se puede disfrutar de una panorámica de 360°. La visita es gratuita. Este asentamiento data del año 826. De Basílica fue elevada a Catedral y eso provocó un gran desarrollo.

La ciudad de Hamelín cuenta con tres espacios verdes de gran encanto. El parque Werder se encuentra en la isla que se sitúa en el centro del río y se puede acceder a ella a través de un puente peatonal. El parque cuenta con jardines, una cervecería y un café.



LO ÚLTIMO EN DESTINOS



2. QUÉ COMER

Hamelín cuenta con una rica tradición culinaria con un gran número de especialidades regionales propias de la cocina de Sajonia.

Una de las comidas más famosas son las sopas, que a pesar de su nombre se acercan más a nuestra idea de guiso ya que son muy poco líquidas y cuentan con gran cantidad de carne ahumada y verduras. La más famosa es **Hochzeitssuppe** (Sopa Nupcial). [2]

El segundo plato suele constar de algún pescado o carne con guarnición de verduras. Los pescados más habituales proceden de las costas o ríos cercanos. Los más famosos son las anguilas ahumadas y los arenques (**Raucheraal y Hering** respectivamente).

Las carnes suelen ser servidas en forma de salchichas, elaboradas con carne de cerdo. Suelen venir acompañadas con verduras o las patatas.

Por último, destacar los postres. Deberías

probar el **Welfenspeise**, un pudín típico de la región que se caracteriza por su división en dos franjas, una interior de color blanca que es elaborada con clara de huevo y en la parte superior una capa de color amarillo hecha con una crema de vino.

3. DÓNDE COMER

• **La casa Rattenfongerhaus (Casa del cazador de ratas)** es un edificio histórico imprescindible. Hoy es un restaurante y una de las atracciones turísticas más visitadas de Alemania.

• **Museums Café.** Un lugar perfecto para tomar un buen café y combinarlo con la rica pastelería. El exterior cuenta con una confortable terraza con unas vistas a la ambientada calle Osterstrasse. [3]

4. DÓNDE DORMIR

• **Date un regalo en el Schlosshotel Münchhausen.** [5] A 8 km del centro se encuentra un palacio restaurado del siglo

XVI. Está en un parque privado que incluye un lago y un campo de golf.

Cuenta con un hamman, sauna y sala de vapor. Un lugar para disfrutar de otra época y donde coger fuerzas después de estar viviendo un día de cuento.

Precio: 160€ aprox. (habitación para dos personas).

• **Hotel Jugendstil.** Si buscas confort y exclusividad. Prácticamente en el centro de la ciudad, este hotel de 4 estrellas cuenta con un estilo Art Nouveau.

Precio: 102€ alojamiento y desayuno (Habitación doble). [4]

• **Hotel Garni Ghrithinehof.** Edificio del siglo XVII. Está en el mismo casco antiguo. Cuenta con piscina, sauna y sillones de masajes. Además la ciudad es ideal para practicar ciclismo, con lo que en el hotel disponen de servicio de alquiler de bicicletas para descubrir de una forma diferente la ciudad.

Precio: 115€ alojamiento y desayuno.

• 05 > invierno
2017

magazine

¡SUSCRÍBETE!

A NUESTRA TARJETA Y RECIBIRÁS LA REVISTA EN TU CASA,
ASÍ COMO DESCUENTOS EXCLUSIVOS



Ven a informarte de nuestra tarjeta
y entra en el club



Alcalá 600 - Madrid 28022
www.medina3d.es

Horario de 9 a 14 horas y de 15 a 20 horas
91 741 77 89 / 630 177 990