

SALUT:

CUESTIONEMOS
ALGUNOS MITOS

Tenemos tendencia a creer lo que se nos dice. En general somos personas confiadas y no ponemos en duda las opiniones que oímos por la radio, leemos en revistas o simplemente nos cuentan los amigos.

Hay muchas cuestiones en la vida sobre las cuales no tenemos más remedio que adoptar esta actitud ingenua. Son las parcelas que no conocemos y por lo tanto no tenemos criterio para juzgarlas. Yo, por ejemplo, no sé nada de arquitectura, y si me dicen que no debo quitar una pared maestra, me lo creo porque no tengo conocimientos para ponerlo en duda.

En cambio, en el área de la nutrición, todos hemos recibido una educación que, aunque no haya sido de una manera reglada, nos ha llegado a través de la cultura más elemental.

Viendo cocinar a nuestras madres y abuelas, comiendo en nuestras casas, acompañando a la compra diaria, hemos ido adquiriendo conocimientos dietéticos fundamentales.

Y son precisamente estos conocimientos básicos, los que nos han de ayudar a tener el criterio claro a la hora de creer o no creer las cosas fantásticas que a veces nos cuentan.

¿Quién en su sano juicio se va a creer que una manzana engorda más si se la come de postre que al principio de la comida? Sigue siendo la misma manzana, con las mismas calorías independientemente del momento en que se la coma.

También dicen que el agua engorda si la tomamos mientras comemos. ¿Verdad que el agua no tiene calorías? No tiene calorías ni antes ni después ni en miedo de las comidas y sin embargo, somos tan crédulos, que nos lo tragamos sin aplicar nuestros conocimientos.

Y más cosas: Hablan de alimentos incompatibles. Dicen que si los comes juntos, engordan. Son ganas de confundir y sacar provecho de la buena fe de las personas.

Ya hablaremos otro día de alimentos incompatibles y de dietas fantásticas.

A partir de hoy, creamos más en nuestro propio conocimiento y apliquemos el sentido común ante la lluvia incesante de ideas estrafalarias que vamos recibiendo.

Dra. Nieves Uriz
Endocrina

OBESIDAD

Dra.
M^a NIEVES URIZ

ESPECIALISTA EN:

- Endocrinología
- Nutrición

Tels: 93 870 79 10
93 879 22 51

Pl. Maluquer i Salvador, nº10 2º 3ª
Granollers

LA MORENETA
SERVICIOS
INTEGRALES
DE GERIATRÍA
A DOMICILIO
Y HOSPITALARIOS
Especialistas en Alzheimer
☎ 667 55 33 89
lamorenetaelvalles@hotmail.com

ANGIOLOGIA

TRACTAMENT
DE LES VARICES

Dr. Josep Lluís G. Sansebría

Cirurgia Vascular
Núm. col·legiat 6103

TRACTAMENT AMB LÀSER

Consulta a Granollers
c/ Alfons IV, 43-45 4rt

Per demanar hora trucar
al tel. 93 668 03 96

PSICOLOGIA

PSICÒLOGA
MERTXE BAREA i ANGLÈS

Col·legiada núm. 14.114

- Ansietat, Estrès, Depressió
- Problemes de parella
- Problemes de comunicació
- Relaxació
- Inseguretat, Autoestima

Tel. 93 870 54 80 / 687 552 152
C/de Pinós, 1. 4t. (Cant. C/Girona)
08400 Granollers

GERIATRIA

HOTEL CONGOST

Llar-Residència per a gent Gran
Centre d'acolliment diürn
"per a viure bé, no hi ha edat"

CENTRE RECONEGUT PER
LA GENERALITAT DE CATALUNYA

Ctra. de Ribes, 45
08590 El Figaró (Barcelona)
Tel. 93 842 93 69
Fax 93 842 91 61

CLÍNICA DENTAL

Dra. MARIBEL PASCUAL
METGE ESTOMATÒLEG

Prof. Facultat d'Odont. de Barcelona

- ODONTOLOGIA GENERAL (ADULTS I NENS)
- PRÒTESI SOBRE IMPLANTS
- ESTÈTICA DENTAL
- BLANQUEJAMENTS
- ATM • CIRURGIA

De dilluns a divendres. Hores convingudes
Cardedeu, 12, 2n A - La Garriga
Tel. 93 871 53 51



REALZA TUS SENOS PARA ESTAS
FIESTAS

SOLO EN UNA SESIÓN

Llama para informarte
al 655 69 97 94 pregunta por Yolanda.
c. Agustí Vinyamata, 1-3, 5.2.
GRANOLLERS

GABINET DE PSICOLOGIA

GABINET DE
PSICOLOGIA

Tractament, Orientació i Prevenció.

- Teràpia individual
- Teràpia de parella
- Psicologia escolar
- Logopèdia
- Sexologia
- Psicomotricitat
- Tècniques d'aprenentatge
- Relaxació

Tel. 93 870 03 08
c/ Girona, 15, 1a planta
08400 GRANOLLERS

CEDAP

Centre d'atenció
Psicomèdica

Nens - Adolescents - Adults

- Psicologia - Psiquiatria Psicoanàlisi
Ansietat, depressió, obsessions, fòbies, anorèxia, bulímia, adiccions, trastorns sexuals i d'altres.
- Servei de Logopèdia
Retard del llenguatge, trastorns del llenguatge, trastorns de la veu, trastorns lectoescriptura, trastorns de la deglució, dislàlies, afàsies, disàrtries i d'altres.

Tel. 93 870 36 21 - 93 870 38 42



TERAPIA REGRESIVA

(VIDAS PASADAS)

Línea Brian L. Weiss

Pedro Castaño Martínez
Terapeuta

- Depressió, Ansietat, Estrès, Miedos, Fòbias
- Complejos • Problemàtica infantil i de la adolescència
- Problemes de aprenentatge • Desadaptació social
- Problemes de relació • Problemes de parella
- Problemes sexuals
- Enfermedades cròniques de origen psicològic.

C. Torras i Bages, 4, 7^B - 08400
Granollers (Barcelona) Tel. 661 709 326
info@laterapiaregresiva.com
www.laterapiaregresiva.com

PODODENT

PODOLOGIA
ODONTOLOGIA

Passeig de la Muntanya, 17
08402 Granollers
Telèfon i Fax 93 879 60 29

METGE PSIQUIATRE

Dr. Alfred Granell

Col·legiat núm. 33.748

- Hores convingudes •

C/Girona, 6 4a planta
08402 Granollers
Tel. 93 861 31 80

(B)^b
SERVEISSERVEI D'ATENCIÓ
DOMICILIÀRIA

- ✓ Geriatria
- ✓ Neteja de la llar
- ✓ Cangurs
- ✓ Sel·lecció de personal

Tel. 93 879 27 45
C/Menéndez Pelayo, 25
Granollers

Lorenzo

- Iridologia **naturópata**
- Homeopatia
- Auriculoteràpia • Oligoteràpia
- Reflexoteràpia • Litoteràpia

Cardedeu, 3 Barri Bellavista
Les Franqueses
Tel. 938 498 581