

## 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<sup>a</sup> 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

## PSICOLOGÍA

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, Fòbies
- 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, 7ªB - 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

SERVEI  
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