

SPC  
PÀGINES ESPECIALS

HARMONIA I BENESTAR

DIMECRES, 30 D'OCTUBRE DEL 2024

SALUT  
INTEGRAL



## INTRODUCCIÓ



# Les claus d'una vida equilibrada

L'EXERCICI I L'ALIMENTACIÓ SÓN FONAMENTALS, PERÒ CAL APOSTAR PER UNA HARMONIA GLOBAL

Portar una vida sana i equilibrada tant físicament com mentalment és la clau per viure amb energia, vitalitat i plenitud, prevenir malalties i millorar la qualitat de vida. Això implica adoptar hàbits saludables en tots els àmbits: una vida equilibrada no es redueix només a fer exercici i menjar de manera adequada, sinó que engloba l'equilibri entre cos i ment, el descans adequat i una gestió emocional eficient.

**1. L'activitat física com a pilar d'una vida saludable.** L'activitat física és fonamental per al benestar general del cos. Quan practiquem exercici de forma regular, no tan sols millorem la condició física, sinó que també augmentem l'energia, millorem

l'estat d'ànim i ajudem a prevenir diverses malalties.

Alguns dels beneficis principals de l'exercici regular són la salut cardiovascular, el control del pes, la millora de l'estat d'ànim o el manteniment de la força muscular i la densitat òssia. És important que aquest exercici sigui variat i equilibrat per treballar totes les àrees del cos.

Un dels errors més comuns és voler fer massa exercici en poc temps o començar de manera molt intensa. Això pot provocar una ràpida fatiga o fins i tot lesions. L'ideal és començar de manera progressiva i trobar una activitat que sigui agradable per tal que es puguin mantenir a llarg termini, amb objectius realistes i propostes divertides.

**2. L'alimentació equilibrada: el combustible del cos i la ment.** Una bona alimentació és el segon pilar per viure en harmonia i benestar. L'alimentació saludable proporciona al cos els nutrients necessaris per funcionar de manera òptima, tant en l'àmbit físic com mental. Més

**UNA DIETA SALUDABLE NO HA DE SER RESTRICTIVA O AVORRIDA**

enllà de les calories, l'alimentació hauria de ser una font de plaer i benestar, i no un motiu de preocupació o culpa.

Per a una alimentació equilibrada, és important tenir en compte aspectes com la varietat d'aliments, prioritzar els ingredients de temporada, que hi hagi tots els macronutrients i mantenir la hidratació. Una alimentació sana ha d'evitar, en la mesura del possible, els aliments ultraprocesats, que solen estar plens de greixos trans, sucre i sal en excés. Aquest tipus d'aliments no aporten nutrients essencials i poden augmentar el risc de patir diverses malalties.

Una dieta saludable no ha de ser restrictiva o avorrida. De fet,

és important gaudir del menjar i permetre'ns algun caprici ocasional. Això és clau per mantenir un equilibri a llarg termini. Cal planificar els àpats, menjar de forma conscient i apostar per l'equilibri i la flexibilitat.

**3. Benestar emocional i mental: el complement perfecte.** Per aconseguir una vida plena i en harmonia, és important no oblidar la salut mental i emocional. Vivim en un món accelerat, ple d'estrès i preocupacions, i això pot afectar el nostre benestar general. Alguns aspectes claus a tenir en compte són:

–Gestió de l'estrès: practicar tècniques de relaxació com ara la meditació, el ioga o simplement caminar per la natura ajuda a

duir els nivells d'estrès i millora l'equilibri emocional.

–Son reparador: dormir de set a nou hores diàries és fonamental per a la recuperació del cos i de la ment. Un bon descans millora l'estat d'ànim, la concentració i la salut física.

–Relacions socials saludables: mantenir relacions socials de qualitat és essencial per al benestar emocional. Estar connectat amb els altres, compartir experiències i comptar amb el suport d'amics i família contribueix a una vida equilibrada.

En definitiva, portar una vida sana, marcada per l'harmonia i el benestar, requereix una visió holística del nostre estil de vida. Implica mantenir una activitat física regular, adoptar una alimentació equilibrada, cuidar el benestar emocional i dormir prou. No es tracta de ser perfectes, sinó d'integrar petits canvis que es puguin sostenir a llarg termini. Aconseguir una vida equilibrada i saludable no és només una meta, sinó un camí que hem de gaudir dia rere dia.

L'ACTIVITAT FÍSICA REPERCUTEIX EN L'ENERGIA I EN L'ESTAT D'ÀNIM

PRACTICAR LA RELAXACIÓ O EL IOGA ALLEUGEN LA CÀRREGA D'ESTRÈS

## REIKI

# Energia per al benestar físic i emocional

AQUESTA DISCIPLINA MIL·LENÀRIA APORTA MÚLTIPLES BENEFICIS

Quan ens fa mal alguna part del cos, la intuïció ens indueix a posar-nos les mans a la zona per intentar calmar i guarir el dolor. Aquest gest reflecteix el poder innat que tots tenim per intentar aportar remei al dolor i curació a les ferides. I ho fem a través del reiki.

El reiki és una tècnica mil·lenària de sanació que busca restablir l'equilibri energètic del cos. Tot i que sovint s'associa amb la canalització d'energies, també es presenta com una disciplina centrada en la relaxació i el benes-

tar. El reiki és una pràctica de curació que treballa a través dels txakres, centres d'energia ubicats al nostre cos. Cada txakra està associat a diferents aspectes de la nostra vida, com ara la salut, les emocions, la creativitat i l'espiritualitat.

Durant una sessió de reiki, que acostuma a durar 30 minuts, el practicant col·loca les mans en diferents posicions sobre el cos del receptor, i això permet que l'energia flueixi i actuï a cada txakra. D'aquesta manera, el reiki pot ajudar a desbloquejar



EL PRACTICANT COL·LOCA LES MANS SOBRE DIVERSOS PUNTS DEL COS

i alliberar energies estancades, alleujar l'estrès, promoure la relaxació i estimular la capacitat del cos per curar-se a si mateix. És una pràctica suau i no invasiva, que pot ser beneficiosa per a qualsevol persona que vulgui millorar el benestar físic, emocional i espiritual.

Els beneficis del reiki sovint estan relacionats amb una sensació de benestar general, entre els quals cal destacar la relaxació profunda, la millora de l'energia i l'equilibri emocional, la reducció del dolor, la millora de la qualitat del son i l'estimulació de la curació natural.



**Terapeutes especialistes en Reiki**

**Vols una vida nova?  
Nosaltres t'ajudem a construir-la.**

- Reiki Usui presencial i a distància
- Reiki per mascotes
- Reprogramació GP energètica (exclusiu al nostre centre)
- Taula Radionica
- Teràpia de vides passades
- Tarot
- Netejes energètiques
- Medició i neteja energètica de cases i negocis

www.laterapiareikiandorra.com | +376 685 660 | @ LaTerapiaReiki  
Carrer de l'aigüeta 2, 2on-despatx 7, AD500 Andorra la Vella



## ARTS MARCIALS

# Assolir l'equilibri entre cos i ment

AQUESTES PRÀCTIQUES APORTEN UN DESENVOLUPAMENT INTEGRAL, FÍSIC I PSICOLÒGIC

Les arts marciais són molt més que una simple activitat física o un mètode de defensa personal. Aquestes disciplines, que inclouen el karate, el judo, el taekwondo, l'aikido o el kungfu, entre d'altres, proporcionen un desenvolupament integral del cos i la ment. Gràcies a una combinació de força, flexibilitat, coordinació i resistència, milloren la condició física en tots els aspectes. L'entrenament constant ajuda a enfortir la musculatura, millorar la salut cardiovascular i mantenir un cos saludable i ben equilibrat.

A part dels avantatges físics, les arts marciais tenen un impacte directe en el desenvolupament mental i emocional. Una de les qualitats més valorades és la capacitat d'incrementar l'autodisciplina i l'autocontrol. Mitjançant la pràctica continuada, la persona pot aprendre a regular les seves emocions, especialment en situacions d'estrès o pressió. El

control de la respiració i l'atenció plena són tècniques que permeten gestionar l'estrès i reduir l'ansietat.

La concentració és un altre aspecte que es veu reforçat. Les arts marciais requereixen un alt nivell de focalització per aprendre i executar tècniques complexes, fet que ajuda a desenvolupar la memòria i la capacitat d'atenció. Aquesta concentració també s'estén a altres aspectes de la vida diària, millorant el rendiment en els estudis, la feina o qualsevol altra activitat intel·lectual.

En l'àmbit emocional, les arts marciais contribueixen a

AJUDEN A  
MANTENIR LA  
DISCIPLINA I  
L'AUTOCONTROL



CONTRIBUEIXEN  
A AUGMENTAR  
L'AUTOESTIMA I LA  
CONFIANÇA

augmentar l'autoestima i la confiança. A mesura que els practicants progressen i aconsegueixen nous objectius, experimenten un sentiment de realització personal que els permet sentir-se més segurs de si mateixos. Aquest augment de la confiança també es relaciona amb el coneixement de tècniques de defensa personal, que ofereixen una sensació de seguretat davant possibles situacions de perill. A més, la gestió de la frustració és un altre aspecte clau: la pràctica constant ensenya a superar els errors i a no rendir-se davant les dificultats.

## GOLDEN KYU ANDORRA

- **KICKBOXING**
- **ARTS MARCIALS**
- **FITBOXING**
- **ENTRENAMENT PERSONAL**

PROVA GRATIS LES NOSTRES CLASSES  
Per a adults i nens a partir de 3 anys



C/Unió 11, Escaldes-Engordany ☎ 697 649 📷 @goldenkyu\_andorra



## PLANTES MEDICINALS

# El valor dels remeis tradicionals

## L'ÚS TERAPÈUTIC DE DIVERSOS COMPONENTS NATURALS ES MANTÉ EN ELS NOSTRES DIES

La natura ha estat la nostra aliada més fidel en la recerca de remeis per a diverses malalties al llarg dels segles. Les plantes medicinals han estat utilitzades des de temps immemorials gràcies a les seves propietats terapèutiques i avui estan experimentant un ressorgiment en la seva popularitat. Algunes de les més importants són:

–**Gingebre.** Aquesta arrel picant i aromàtica no tan sols és un ingredient popular a la cuina, sinó que també és coneguda per les seves propietats antiinflamatòries. El gingebre s'usa com a remei per alleujar les nàusees, especialment les associades amb el mareig i l'embaràs. A més, s'ha demostrat que té efectes positius en la reducció de l'estrès i la inflamació crònica.

–**Camamilla.** Amb les seves flors petites i delicades, la camamilla és famosa per les propietats calmants. El seu te és àmpliament utilitzat per alleujar l'ansi-



**AQUESTES PLANTES S'UTILITZEN DES DE TEMPS IMMEMORIALS**

etat, millorar la digestió i ajudar a dormir. Aquesta planta és un remei popular per a moltes persones que busquen una opció natural per a problemes de son i relaxació.

–**Lavanda.** Coneguda pel seu aroma encisador, la lavanda té propietats antibacterianes i cal-

mants. L'oli essencial de lavanda s'utilitza per alleujar l'ansietat, millorar el descans i fins i tot com a tractament per a algunes picades d'insectes. La lavanda també es pot trobar en molts productes de bellesa i de cura la pell.

–**Eucaliptus.** Amb les seves fulles aromàtiques, l'eucaliptus és

**EN ELS DARRERS ANYS LA SEVA POPULARITAT HA RESSORGIT**

conegut pel seu impacte positiu a les vies respiratòries. L'oli essencial d'eucaliptus es fa servir per calmar la congestió nasal i com a tractament per a la grip i el fredat. També es troba en molts productes per inhalació per tractar problemes respiratoris.

–**Ginseng.** És una arrel similar al gingebre que s'utilitza molt en la medicina tradicional xinesa, que és coneguda principalment com a estimulants. El ginseng s'usa per millorar la resistència física i mental, combatre la fatiga i reforçar el sistema immunitari, i es pot prendre en càpsules o infusions.

**Herboristeria Sanct Bernhard**

Des de 1903 Sanct Bernhard desenvolupa i fabrica Remeis naturals i Cosmètics a Alemanya.

**Assessorament d'experts a la nostra botiga**

c/Callaueta, 13  
Andorra la Vella  
DI-Dv: 10-14h 16-20h  
Ds: 10-14h 15-19h

**mes de 100 anys**

**Immune-Complex**  
Complex per reforçar el sistema immunològic.

30 vials de 20ml per a un mes **24,95€**  
90 Càpsules per a 3 mesos **12,95€**

**Coenzim Q10 Càpsules 100mg**  
100% natural a partir de fermentació amb llevats, la qualitat més alta de coenzim Q10 cromatogràficament purificada, Co-Q10 Kaneka™

75 Càpsules **€18,95€** - des de 3x **€18,00€**

**Oli de Krill Càpsules NKO 500mg**  
L'Obtingut del crustaci de krill antàrtic (Euphausia superba). Omega 3 d'alta qualitat amb una elevada biodisponibilitat. Amb astaxantina.

90 Càpsules **€20,50€** - des de 3x **€19,50€**

**L-Triptòfan Càpsules**  
Amb magnesi, ferro, vitamines B3, B5 y B6, que ajuden a disminuir el cansament i la fatiga i actuen sobre altres àrees d'interès pel benestar físic i mental.

90 Càpsules **12,85€** - des de 3x **11,85€**

**Àcid hialurònic Càpsules 500mg**  
L'àcid hialurònic és un component natural de la pell, el teixit conjuntiu, el líquid sinovial i el cartílag. Té la capacitat d'unir grans quantitats d'aigua. Un pot és per 2-4 mesos.

120 Càpsules **€24,95€** - des de 3x **€22,00€**

**Ashwagandha 600mg Càpsules**  
L'ashwagandha té una llarga tradició a l'Índia i ofereix nombrosos beneficis per a la salut. Aquest adaptogen redueix l'estrès i l'ansietat, millora el rendiment esportiu i millora les funcions cognitives.

60 Càpsules **8,85€** - des de 3x **7,85€**

**Beauty-Drink per a un mes**  
**Amb col·lagen i àcid hialurònic**  
Ampolles unidosi amb pèptids de col·lagen, àcid hialurònic, vitamines, zinc i coure. Tot el que pell, ungles i cabell necessita per nodrir-se des de l'interior! Per a un mes.

30 Ampolles **35,95€** - des de 3x **32,95€**

**Omega-3 SUPRA Càpsules**  
Cada càpsula conté 1000mg d'oli de peix amb més d'un 60% d'àcids grassos Omega 3, EPA (aprox. 30%) i DHA (aprox. 20%) i vitamines B1, B6, B12, E y àcid fòlic. Només una càpsula al dia!

120 Càpsules **€16,80€** - des de 3x **€15,50€**

**Col·lagen hidrolitzat amb àcid hialurònic, magnesi i vitamina C**  
El col·lagen i l'àcid hialurònic estan presents a les articulacions. La vitamina C i el magnesi contribueixen a la funció normal del col·lagen, cartilags i ossos.

630 gr **€21,00€** - des de 3x **€19,95€**

**Cúrcuma Càpsules amb colina**  
La cúrcuma estimula la producció gàstrica i recolza les funcions del fetge i la bilis. Amb colina, que contribueix al metabolisme normal dels lípids i al manteniment de la funció hepàtica normal i saludable.

60 Càpsules **€13,95€** - des de 3x **12,90€**

**Luteïna Càpsules 12mg**  
Una ingesta equilibrada de nutrients favorables per a la vista. Amb luteïna, betacarotè, zeaxantina, extracte de nabiu, vitamina A, E y B2, zinc y seleni.

90 Càps **13,50€** - des de 3x **12,50€**

**Astaxantina Càpsules**  
L'astaxantina és un poderós antioxidant amb nombrosos beneficis per a la salut. Pot millorar la funció cerebral, protegir la salut del cor, millorar l'aspecte de la pell, augmentar la immunitat, donar suport a la salut dels ulls.

90 Càps **13,50€** - des de 3x **12,50€**

**Suc d'Àloe vera 99,7%**  
Suc obtingut del gel interior de les fulles fresques d'Àloe vera (*Aloe vera barbadensis Miller*), pur i sense diluir (qualitat IASC).

1 Litre **11,00€** - des de 3x **9,90€**  
100 Càps **15,45€** - des de 3x **14,50€**

**Resveratrol Càpsules**  
El resveratrol és un fitoquímic amb funció antioxidant a les plantes. Obtingut de l'espècie vegetal *Polygonum cuspidatum*, una de les més riques fonts de resveratrol. Amb 240 mg RESVERATROL! Una càpsula/dia!

90 Càps **28,50€** - des de 3x **€25,50€**

**Molts articles més i consells d'experts a la nostra botiga.**

Tel: +376 806200  
www.cebanatural.com

## FRUITS SECS

# Els millors aliats per a una bona salut

SÓN UNA EXCEL·LENT FONT DE NUTRIENTS, RICS EN PROTEÏNES, FIBRA, GREIXOS SALUDABLES I ANTIOXIDANTS

A més de ser una excel·lent font de nutrients essencials, els fruits secs aporten un elevat contingut de proteïnes, antioxidants, fibra, minerals i vitamines B i E. A tot això cal afegir que els greixos que contenen són bons, és a dir, que ajuden a disminuir els nivells de colesterol LDL, abaixen els triglicèrids, disminueixen la coagulació de la sang i milloren la salut dels vasos sanguinis.

Això sí, cal tenir molt en compte com es consumeixen. La millor manera és menjar-los en versió crua, sense additiu o sal, o exclosos de determinades preparacions. Si es prenen al natural, poden cobrir diverses necessitats nutricionals o ajudar en la regulació de malalties:

**-Malalties òssies:** les ametlles són el fruit sec que més calci aporta, en concret 269 mg per cada 100 g. Els pinyons també contribueixen amb importants quantitats de zinc, 6,45 mg cada 100 g.

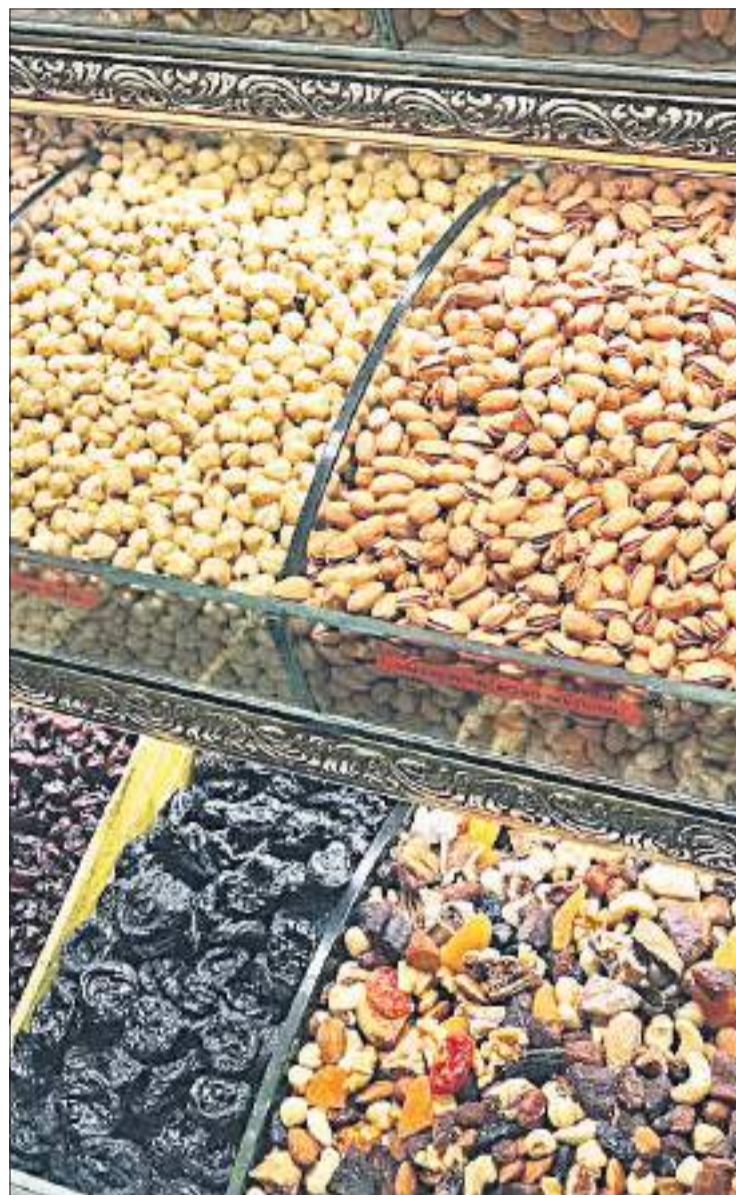
**-Trànsit intestinal:** l'escassetat de fibra és una de les principals causes de restrenyiment. Amb un 10,6% d'aquest nutrient,

els festucs són bons amics del bon funcionament dels intestins. Molt de prop segueixen les nous, que aporten un 6,5%.

**-Colesterol:** avellanes, nous i ametlles contribueixen en la millora de la salut cardiovascular. Tenen àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats, que ajuden a mantenir la salut dels vasos sanguinis i a controlar el colesterol.

**-Diabetis:** els anacards i els festucs ajuden a controlar els nivells de lípids i glucosa en sang en diabètics de tipus 2. D'altra banda, cal destacar que són rics en oligoelements, sobretot en magnesi. Aquest és coadjuvant de la resistència de la insulina, la qual cosa ajuda a prevenir la diabetis tipus 2.

LA MILLOR MANERA DE CONSUMIR-LOS ÉS SENSE SAL NI ADDITIUS



**Venem salut!**

*Productes a granel:  
Fruits secs, cereals, infusions,  
especies, condiments, llegums,  
pasta, olis, arrossos, farines i  
sèmols, bolets deshidratats,  
vins, bombons, làctics, sals,  
fruites i verdures deshidratades.*

*Productes d'Andorra:  
embotits, vins, formatges,  
verdura fresca, xocolata, mel,  
melmelades, sabons...*

Cl de la Sardana, 9, Andorra la Vella  
Telèfon: 816 868  
www.debongra.com



## BICICLETA ELÈCTRICA

# Un transport saludable i sostenible

AQUEST SISTEMA GUANYA ADEPTES COM A ALTERNATIVA PER ALS TRAJECTES URBANS

Les bicicletes elèctriques s'han convertit en una opció cada vegada més popular per a les persones que busquen una alternativa de transport urbà. Aquests vehicles estan dissenyats per proporcionar una ajuda extra al pedaleig, cosa que fa que sigui més fàcil arribar on es vulgui sense haver de fer un esforç excessiu, fins i tot en pendents pronunciats. En aquest sentit, cal tenir present la importància de les bicicletes elèctriques com a mitjà que pot contribuir a millorar la mobilitat urbana i la salut.

Es tracta d'una opció de transport molt eficient, ja que té un motor que ajuda a moure la bicicleta sense necessitat de gastar tanta energia com una bici convencional. Això fa que sigui més fàcil pujar pendents i arribar a determinats indrets sense patir extenuació física. A més, les bicicletes elèctriques tenen una autonomia que pot arribar als 100 quilòmetres, cosa que fa que



TENEN UNA AUTONOMIA QUE POT ARRIBAR ALS 100 QUILÒMETRES

sigui una opció viable per a recorreguts llargs.

Un dels grans avantatges de les bicicletes elèctriques és la seva contribució a la reducció de la contaminació atmosfèrica. Aquest sistema de transport no emet gasos tòxics ni contaminants, fet que el converteix en

una alternativa molt més sostenible que els vehicles motoritzats tradicionals. Això no tan sols ajuda a millorar la qualitat de l'aire, sinó que també contribueix a reduir l'impacte del canvi climàtic.

A més, aquestes bicis són una opció econòmica per desplaçar-se

ÉS UNA APOSTA MOLT MÉS ECONÒMICA QUE ELS VEHICLES DE MOTOR

per la ciutat. No requereixen combustible ni un manteniment costós, el que fa que representin una aposta molt més econòmica que els vehicles de motor. Això també ajuda a reduir la dependència dels combustibles fòssils i a contribuir a un món més sostenible.

Finalment, les bicicletes elèctriques també tenen beneficis per a la salut. Encara que ajudin al pedaleig, també requereixen certa activitat física. En relació amb això, l'ús d'una bicicleta elèctrica pot ser un bon exercici cardiovascular i ajuda a mantenir el cos actiu i saludable.

**CICLAND**

MOBILITAT

MEDI AMBIENT

PRÀCTIC

SOSTENIBLE

SALUDABLE

LIFESTYLE

Cicland és tot això i molt més.  
[www.cicland.ad](http://www.cicland.ad)

**cicland**



*Roba artesanal 100%  
de cotó orgànic i  
de cultiu ecològic  
Especial per a pells atòpiques*



eLSISÈ  
SENTIT

 [elsisesentit](#)   +376 350 802