

SPA

Relax, Salud y Belleza

Septiembre - Noviembre / 2008, N° 3 - Bs. F. 5,00 - \$ 2,00 usd - RIF: J-30286763-0

Turismo de Salud

Vinoterapia

**DMAE,
Minilifting facial**

**Aromaterapia;
algo más que olores**



GRANYA GONZALEZ GRUBER
CONOCIMIENTO Y EXPERIENCIA EN NUTRICIÓN Y SALUD



A su entender y su experiencia, ¿Qué tipo de alimentación es la adecuada para mantenernos en forma?

La alimentación adecuada es la que se encuentra conformada por los tres grupos básicos de alimentos (proteínas, carbohidratos y vegetales) las cantidades deben de estar adaptadas al requerimiento calórico de cada persona, en general para mantenernos en forma podríamos utilizar una distribución para cada comida de 50% vegetales 25% proteínas y 25% carbohidratos, esto cuando hablamos de adultos sanos.

Considera usted que el tipo de alimentación tiene que ver con la salud en general?

Si, la mayoría de las enfermedades crónicas producidas en el adulto tienen que ver con origen alimentario, de hecho las primeras causas de muerte Infarto al miocardio, Cáncer, Diabetes, Accidente cerebro vascular, todas tienen un componente nutricional importante tanto en su génesis como en su tratamiento.

¿El estrés, la ansiedad, ¿podría ser alguna de las causas de tener la tendencia a comer en exceso?

Si, estas podrían ser algunas de las causas.

Resulta grato conversar con una dama que dada su formación de Nutricionista, ha sabido complementar sus conocimientos profesionales con el desarrollo y conocimiento de la Estética y Cosmatología, logrando así, una complementación de Salud y Belleza que siempre es posible alcanzar si uno se o propone. He aquí algunas de sus apreciaciones en torno a estos aspectos.

¿Considera ud. que la alimentación tiene que ver con la apariencia física de la piel?

Claro, la alimentación consiste en el proceso voluntario mecánico de la ingestión de alimentos, mientras que la nutrición es involuntaria y tiene que ver con la absorción, transporte y nutrición de todas las células, incluyendo las células de la piel, las cuales requieren de vitaminas, minerales y agua para mantener y mejorar su aspecto, vitaminas como C, A y E (antioxidantes) y ácidos grasos poliinsaturados como los omega 3.

¿Qué es Lipomassage?, ¿para que se utiliza y cuáles son sus resultados?

Se llama Lipomassage™ y es la última generación de tratamiento localizado, cuya tecnología es exclusiva de Endermologie®, para poder trabajar sobre la celulitis, flacidez y grasas localizadas, con resultados más rápidos y específicos, en determinadas sesiones y con un solo equipo*.

"El Lipomassage™ de Endermologie® es una técnica no quirúrgica, es decir, no invasiva, no es agresiva, es simple y muy eficaz. Utiliza un aparato de alta tecnología, que se conoce como el Lipo M6 de LPG, el cual mediante un sistema de rodillos de última generación, realiza un masaje profundo de la piel y tejido subcutáneo".

¿Esta ud. de acuerdo en la utilización del Botox, a partir de qué edad y cada cuanto tiempo entre una sesión y otra?

Si, cuando las líneas de expresión de la frente y los ojos, se evidencian, y esto varía con a edad.

¿Qué es la carboxiterapia?, ¿para que se utiliza y cuáles son sus resultados?

La carboxiterapia, son aplicaciones de Co2 a nivel subcutáneo, realizadas por un equipo que descarga la cantidad necesaria dependiendo de la talla y peso del paciente. Esta se utiliza como tratamiento para eliminar grasa localizada. Es una técnica súper efectiva, en donde vamos a empezar a ver resultados desde la primera sesión.

Con su experiencia, ¿Cuál ha sido la terapia más utilizada para el tratamiento de rejuvenecimiento? y ¿Cuáles son sus Resultados?

La vacuna anti envejecimiento. Esta es una de las técnicas más usadas, consiste en la aplicación de la hormona de crecimiento.

¿A partir de qué edad recomienda Ud. esta terapia?

A partir de los 30 años, debemos hacer la evaluación de la edad Biológica, en donde determinaremos si requerimos el uso de la vacuna, el tipo y el numero de sesiones.

Otro tratamiento importante anti-envejecimiento es la Desintoxicación Iónica, terapia que ofrece una solución eficiente, segura y rápida para la desintoxicación del organismo.

Ambos tratamientos enunciados no tienen contraindicación o efectos secundarios.

Gracias mil, Lic. Granya y que sigan los éxitos.

