

ARTE BIER

ASOCIACIÓN DE RESIDENCIAS DE LA TERCERA EDAD DEL BIERZO

otoño 2012 - nº 8



Revista Trimestral dedicada al mundo de la Dependencia

En Orto3 les ofrecemos:

- **VENTA DE PRODUCTOS ORTOPÉDICOS:**
SILLAS DE RUEDAS MANUALES Y ELÉCTRICAS, GRÚAS, CAMAS ARTICULADAS, ETC...
- **ESTUDIO DINÁMICO DE LA MARCHA.**
- **TALLER DE FABRICACIÓN A MEDIDA DE PRODUCTOS ORTOPÉDICOS:**
PRÓTESIS, ÓRTESIS, PLANTILLAS, ETC...
- **TALLER DE REPARACIÓN Y/O ADAPTACIÓN DE SILLAS DE RUEDAS, GRÚAS, CAMAS, ETC....**
- **GABINETE DE MASTECTOMÍA Y PRENDAS A MEDIDA PARA LINFEDEMA.**
- **SERVICIO TÉCNICO OFICIAL DE SUNRISE MEDICAL E INVACARE.**
- **DISTRIBUIDORES OFICIALES DE MINUJA Y LV3.**
- **COMERCIAL-ASESOR.**



Mariano Andrés 5 . León
Tf. 987 27 03 94



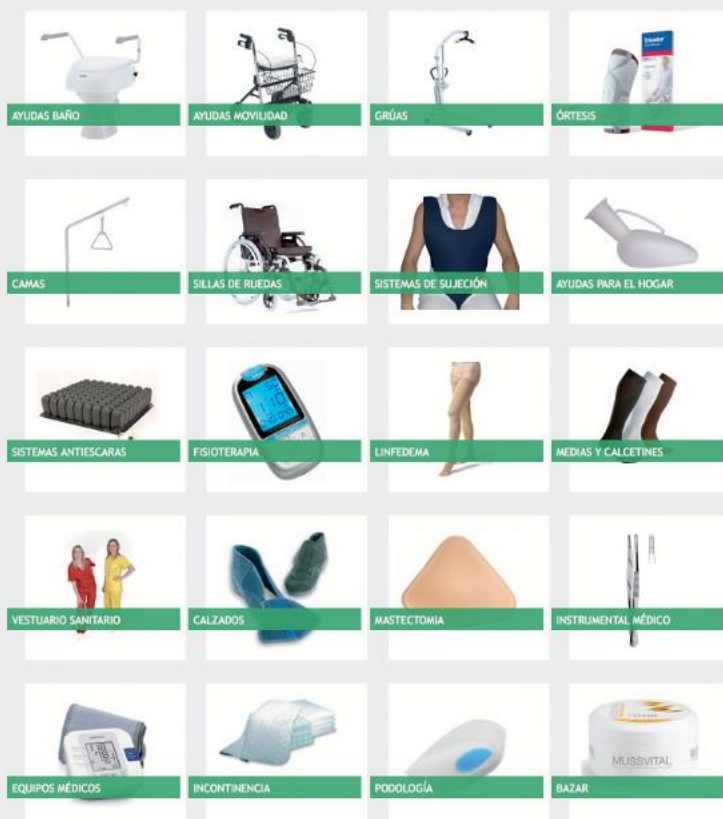
La Fuente 10 . La Bañeza
Tf. 987 65 60 47



Avd. Asturias 11-13 . León
Tf. 987 22 98 45



Dr. Marañón 12 . Ponferrada
Tf. 987 41 97 90



Consejo Editorial

ARTEBIER

Asociación de Residencias de
la Tercera Edad del Bierzo

Consejo de Redacción

Camilo Merayo Feliz
Luis Díaz Rodríguez
José Manuel Rodríguez Alonso
Victoria Digón de la Fuente
Francisco Balado Insunza

Diseño y Maquetación

Oficina Gráfica Roan
Avda. Valdés, 32 - Ponferrada
Telf.: 987 426 612

Fotografía

Roan

Impresión

Imprenta Roan
Avd. Valdés, 30 - Ponferrada
www.imprentaroan.com

Edita

Asociación de Residencias
de la Tercera Edad del Bierzo
Avda. de España, 14 - 2º dcha.
Ponferrada

Tirada 2.000 ejemplares
Distribución gratuita

La dirección de esta publicación no comparte
necesariamente las opiniones vertidas en la misma
por sus colaboradores

Depósito legal: LE 1621/2010

sumario

Editorial	5
De senectute	6
El testamento vital	7
El ojo seco es una patología	8 - 9
Cuando comencé a amarme	11
El rincón de nuestros mayores	12 - 13
Como salir de la crisis.... El ejemplo de Finlandia	14 - 15
Valdueva. El silencio de los monjes	16
Consejo para la enfermedad de Parkinson	18 - 19
Nuestros pueblos. Cabañas Raras	20 - 21
El herbolario	22

Estimados lectores: estamos interesados en recibir sus aportaciones, sugerencias, críticas, opiniones, colaboraciones..... Les recibiremos con sumo agrado porque para nosotros será de gran utilidad. Si desea publicar un artículo debe enviárnoslo en formato digital indicando su nombre, D.N.I., dirección y teléfono de contacto. La dirección de correo electrónico en la que se pueden poner en contacto con nosotros es la siguiente: **buzonartebier@gmail.com**

15 años de dedicación a nuestros mayores

CENTRO GERIÁTRICO SANTA MARÍA

RESIDENCIA DE ANCIANOS

AYUDA A DOMICILIO

GESTIÓN DE RECURSOS SOCIO-SANITARIOS



Visitenos en:

Carretera de Fabero, s/n

24412 Cabañas Raras

Tfno.: 987 45 33 64

670 51 11 53

Centro Asociado

ARTEBIER

Nuestros Servicios incluyen

atención personalizada a cada residente

médico

ats/due

fisioterapia

terapia ocupacional

podología

peluquería...

Centro Autorizado por la Junta de Castilla y León N° Reg. 240405 C



Con este número se cumple un ciclo de dos años de andadura de este proyecto editorial. Ocho números publicados, en el inicio de cada estación, que han sido posibles gracias a la iniciativa de un grupo de Residencias de la Tercera Edad de El Bierzo y a la apuesta de un grupo de empresas y entidades que han visto en esta revista un medio en el que poder acercar sus servicios y productos a la población de modo directo y que han permitido llevar a la sociedad berciana opiniones, conocimientos, vivencias, cultura en definitiva.

Más de 20.000 personas han visto o leído, en alguna ocasión, la revista Artebier. Es motivo de gran satisfacción ver como este novedoso formato ha llegado y ha interesado al público en general. A partir de aquí, nuestros objetivos se centran en intentar mejorar tanto los contenidos como el diseño de la revista para hacerla más atractiva ahondando en los aspectos sociales y culturales que tan buena acogida tienen entre nuestros lectores.

En el capítulo de agradecimientos, no podemos olvidar a nuestros colaboradores. Sin ellos esta aventura hubiese sido imposible. Son profesionales que, desinteresadamente, han aportado sus conocimientos, sus ideas y sus opiniones enriqueciendo con ello el formato editorial. Han admitido sugerencias, han soportado nuestros fallos y han contribuido, en suma, a que ARTEBIER sea una realidad con nombre propio en la sociedad berciana

A todos, nuestro reconocimiento y gratitud.

El Consejo Editorial

Asociación de Residencias de la Tercera Edad del Bierzo *ARTEBIER*,
todos los centros asociados cuentan con médico, A.T.S./D.U.E., servicio de fisioterapia y terapia ocupacional.

DR. LAURENTINO GIL VALLE

MÉDICO ESPECIALISTA EN MEDICINA DE FAMILIA

DOCTOR EN MEDICINA

COORD. MÉDICO DE SERV. SANITARIOS DE EL BIERZO



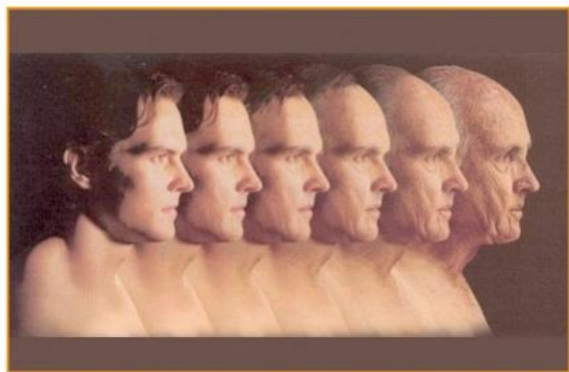
¿Es la vejez un tema que esté de moda aquí y ahora, en esta sociedad nuestra de mutaciones y cambios espectaculares?. Más bien parece haber sido un tema recurrente entre los pueblos antiguos. La preocupación por la vejez fue propia del mundo clásico, ya que el propio Cicerón al escribir su diálogo, “De Senectute”, se inspira en antecedentes griegos, en filósofos como Zaristón de Ceos, Tofrasto y Demetrio Falereo.

En la Grecia Arcaica, cuando no se conocía la escritura o no existían sistemas de imprenta, la vejez era sinónimo de sabiduría, de experiencia de la vida. El anciano era depositario del saber cultural, garantizador de la tradición, conocedor del pasado.

En la Grecia Clásica, Roma Imperial y el Renacimiento, cuando las sociedades giraban en torno a un ideal estético y a una cultura de disgregación del grupo familiar replegado en torno a la pareja conyugal, la vejez se medía por la pérdida de las cualidades positivas inherentes a la juventud.

En la Edad Media, época de guerras y aventuras, la vejez fue considerada positivamente. El modelo social del momento gravitaba alrededor de la familia patriarcal, la cual se apoyaba en la tradición oral y la costumbre, siendo más permisible con el viejo que cumplía el papel de memoria colectiva, de saber permanente.

En la actualidad la vejez, el anciano, se contempla en muchos casos como una calamidad, y lo mejor que puede decirse de un anciano es eso de: “qué bien se conserva, por usted no pasan los años”. Sin embargo las cosas no siempre han sido así en todos los tiempos, ni en todas las culturas. Antiguamente el sénior era una categoría, en nuestra cultura el nombre más usado, el de “viejo”, encierra la



idea de cosa gastada, deteriorada por el uso y el paso del tiempo. Su étimo latino vetus tiene el sentido de cosa estropeada o degradada. Como dice Ernout: “Vetus et vetulus désignent ce qui est détérioré, diminué par l’usage et s’oppose à notrus; au contraire, senex indique simplement une classe d’usage et s’oppose à juvenis” (Vetus y vetulus indican que está deteriorado, disminuido por la edad y se opone a novus; al contrario, senex indica simplemente una categoría de edad y se opone a juvenis).

Frente a este significado peyorativo tenemos dos de las expresiones usadas en árabe para designar al anciano: shaīj y gadīm. La primera significa doctor, maestro, guía espiritual, jefe de familia o de tribu. La segunda, príncipe, eterno, incluso es un apelativo de Dios. De igual forma, en persa, los nombres más usados, pir significa anciano, el fundador de una secta, el mundo, el cielo, mard equivale a héroe, valiente, atrevido.

Observamos por tanto como mientras los términos latinos le dan un significado peyorativo, para árabes y persas, supone una exaltación para el portador. Sin embargo, si bien es cierto que desde la cultura antigua nos llegan los primeros intentos normativos, médicos y filosóficos de la ancianidad, es en el siglo pasado y más concretamente en las últimas décadas del mismo, cuando la atención del médico, del sociólogo y del gobernante parece concentrarse en el envejecimiento.

Y me dirán, y por qué en pleno Siglo XXI voy a rememorar a los antiguos clásicos, a los árabes, etc. Porque la esencia de estas líneas está en que no debemos olvidar que nuestros mayores son esos maestros, guías... que mencionan los árabes y persas. Por eso y porque por sus especiales características de edad, enfermedades, limitaciones, precisan de nosotros un especial cuidado.

En no pocas ocasiones les oigo cómo me dicen: “hay cuando tu tengas mis años...” y siempre les digo lo mismo y todos debemos tenerlo presente, ellos vivieron nuestros años (en la mayoría de los casos en un entorno mucho peor que el nuestro actual y a mayores los suyos). ¿Llegaremos nosotros a esos años? En principio parece que sí, la medicina actual tiende a eso e incluso a una esperanza de vida mayor.

Pero eso está por demostrar.

Agradecemos a nuestro colaborador su buen talante y pedimos disculpas a nuestros lectores por los errores de transcripción cometidos en este artículo publicado en el número 7 de nuestra revista.



ANA ISABEL LÓPEZ GARCÍA
ABOGADA

“El testamento vital” o documento de instrucciones previas, denominación legal en Castilla y León y cuya regulación se contiene en la Ley 8/2003, de 8 de abril, de derechos y deberes de las personas en relación con la salud, y en el Decreto 30/2007 de 22 de marzo, es la declaración de voluntad que puede realizar cualquier persona mayor de edad, plenamente capaz y de forma libre, en el que manifiesta, qué desea que se haga con su vida en caso de sufrir una enfermedad irreversible o terminal que le impida en ese momento poder expresar su voluntad, dejando así constancia de modo anticipado y por si llega el caso, de si desea que su vida se vea prolongada con tratamientos médicos artificiales o de si únicamente desea recibir tratamientos paliativos del dolor. Asimismo en este documento, puede decidir, el destino que desea darle a su cuerpo o a sus órganos una vez llegado el fallecimiento.

El Documento de Instrucciones Previas, además de incluir datos personales del otorgante y sus deseos en relación con la utilización de medidas paliativas del dolor o del uso de tratamientos de prolongación artificial de la vida, deberá incluir valores personales que faciliten la interpretación de sus deseos, pudiendo designar uno o varios representantes, que sirvan como interlocutores con el médico que atienda al paciente.

La legislación actual establece tres procedimientos distintos para otorgar el Documento de Instrucciones Previas, pudiéndose formalizar ante notario; ante el personal competente de la Consejería de Salud de la Junta de Castilla y León; o ante tres testigos, que deben ser mayores de edad, plenamente

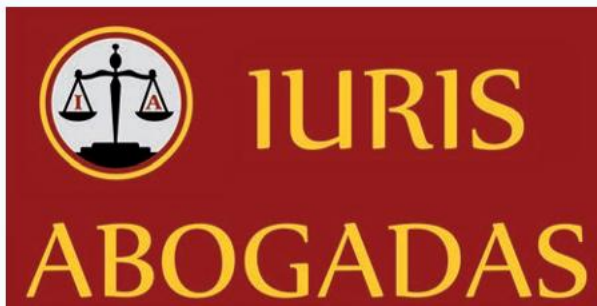


capaces, de los cuales, dos, no podrán tener relación de parentesco hasta el segundo grado, ni estar vinculados por relación patrimonial con el otorgante.

Con el objetivo de que la voluntad del paciente sea conocida por el médico, se ha creado un Registro de Instrucciones Previas. Si bien, la inscripción no es obligatoria, si es aconsejable para garantizar la validez y el contenido del documento, aportándose mayor seguridad a los profesionales médicos y al propio paciente.

Finalmente recordar, que las Instrucciones Previas pueden ser modificadas o revocadas en cualquier momento. Para ello y dependiendo del procedimiento elegido para su otorgamiento, bastará con retirar las copias que se hayan entregado o declarar el cambio de opinión por escrito ante testigos.

Para más información: www.saludcastillayleon.es



ALICIA ÁLVAREZ LAIZ
ANA ISABEL LÓPEZ GARCÍA
PATRICIA PÉREZ BRUZOS

•ACCIDENTES DE TRAFICO •HERENCIAS •INCAPACIDADES
•DERECHO PENAL •DERECHO DE FAMILIA •DERECHO LABORAL

Avda de España, 14-2º Dcha. 24400 PONFERRADA - Tfno. 987419024 Fax. 987416488

El ojo seco es una PATOLOGÍA

El ojo seco es una patología, que en sus diferentes formas y grados afecta a casi un 40% de la población adulta, constituyendo una de las más frecuentes causas de consulta sobre salud ocular.



A medida que nos vamos haciendo mayores el equilibrio entre la lágrima producida y la eliminada se ve alterada a favor de ésta, de tal forma que a partir de los 65 años se genera menos cantidad de lágrima de la que necesita el ojo, produciéndose unos problemas que van desde leves molestias a severas disfunciones oculares.

Pero, ¿Qué es la lágrima?

La lágrima o film o película lacrimal es una finísima capa acuosa dividida en tres fases, que de fuera a dentro son: la capa externa o fase

grasa, responsable de evitar la evaporación de la capa media, demonizada, acuosa o externa que constituye el “cuerpo” principal de la lágrima, compuesta de agua, sales y proteínas principalmente; por último, está la capa interna o mucosa, responsable de fijar la fase acuosa a la cornea, con la que está en contacto. Las funciones de nuestra película lacrimal son varias y de una capital importancia para la correcta operatividad del ojo y de la función visual; podemos citar entre las más importantes, alisar la superficie corneal anterior y eliminar las irregularidades de su



superficie, constituyendo así un dióptrio -un sistema óptico, una lente- perfectamente homogénea; aportar la suficiente hidratación para evitar la queratinización de la superficie corneal y también suministrar o bombear el oxígeno vital para su correcto funcionamiento; actúa también la córnea como lubricante de la superficie anterior del ojo y como limpiador de cuerpos extraños y células exfoliadas; al mismo tiempo es una primera barrera frente a los gérmenes al poseer en su composición agentes antibacterianos.

Todas estas funciones se ven en mayor o menor medida alteradas cuando aparece el problema del "ojo seco" con síntomas tan frecuentes como picor, escozor, sensación de cuerpo extraño en el ojo o arenilla, enrojecimiento, dolor, fotofobia, visión borrosa o lechosa... que cursan en diferente grado según la severidad de la patología.

Las causas que lo provocan son variadas; la edad -la más común-; problemas ambientales, como ambientes secos o con suspensión de partículas (polvo, serrines, productos de limpieza o químicos) o un uso abusivo de monitores o pantallas (ordenador), alteraciones estructurales de los párpados o de la córnea; diversas enfermedades o síndromes -uno de los más frecuentes es el Sjögren- incluso determinados medicamentos pueden provocar una falta de adecuada humectación ocular.

El tratamiento del ojo seco va a variar mucho dependiendo del grado de severidad del mismo y la causa que lo provoca; por norma general el uso de gotas humectantes o lubricantes oculares en forma de monodosis, colirios o pomadas es común a todos

los tipos de ojos secos, cuando la patología es severa también se puede recurrir a la obstrucción programada de los canaliculos lacrimales (los puntos por los que se desagua la película lacrimal) para formar un reservorio de lágrima que ayuda a paliar la sintomatología asociada a este problema. Independientemente del tipo de gota o colirio que sea prescrito la patología de ojo seco tiende a cronificarse con el tiempo, y en muchos casos, a agravarse, de tal forma que tenemos que comprender que los tratamientos prescritos son en la mayor parte de las ocasiones



paliativos encaminados a aliviar los síntomas y no curativos. Esto provoca que algunos pacientes, abandonen el uso de los humectantes o gotas, ante la aparente falta de solución de su condición, provocando más problemas a corto plazo y un agravamiento de su condición.

A parte de los tratamientos prescritos, nosotros, en nuestras casas, lugar de residencia o puesto de trabajo, podemos intentar variar las condiciones ambientales en beneficio de una mejor calidad de nuestra película lacrimal; el uso de humidificadores -desde los comerciales hasta un simple vaso de agua al lado del ordenador o al lado de los radiadores para favorecer el aumento de la humedad ambiental- la utilización de gafas de protectoras y de sol, evitar atmósferas contaminadas o con humo o una dieta sana y equilibrada con un aporte adecuado de líquidos y antioxidantes, también repercutirán favorablemente en la atenuación de todos los -molestos- síntomas asociados a esta patología tan común del "ojo seco".

VÍCTOR JAVIER GARCÍA MOLINA.

ÓPTICO-OPTOMETRISTA. COL NÚM- 18.929

TU VISIÓN EL ROSAL.

Cuando comencé a AMARME

*Charlie Chaplin que murió a los 90 años
y a los 80 años dirigió su última película,
es uno de tantos seres humanos a los que su
edad no era impedimento para seguir creando.
En su 70 aniversario dejó escrito lo siguiente:*

Cuando Comencé a Amarme

Cuando comencé a amarme
comprendí que siempre estoy
en toda oportunidad
y he comprendido que todo lo que ocurre está bien
de ahí en adelante pude estar en calma.
Hoy lo sé: se llama **CONFIANZA**.

Cuando comencé a amarme
comprendí cuánto pude haber ofendido a alguien
cuando trataba de forzar mis deseos en esa persona
aún sabiendo que el momento no era el correcto
y la persona no estaba lista para ello,
aún cuando esa persona fuera yo.
Hoy lo sé: se llama **RESPECTO**.

Cuando comencé a amarme
pude reconocer que el sufrimiento emocional
y la tristeza
son sólo advertencias para mí
para que no viva contrariando mi propia verdad.
Hoy lo sé: se llama **SER AUTENTICO**.

Cuando comencé a amarme
dejé de anhelar otra vida
y pude ver que todo lo que me rodeaba
era lo requerido para crecer.
Hoy lo sé : se llama **MADUREZ**.

Cuando comencé a amarme
dejé de privarme de mi tiempo libre
y de planear proyectos maravillosos para el futuro.
Hoy sólo hago lo que me divierte y me da alegría,
lo que amo y lo que hace reír a mi corazón,
a mi manera y a mi propio ritmo.
Hoy lo sé: se llama **HONESTIDAD**.





Cuando comencé a amarme
 escapé de todo lo que no era sano para mí,
 los platos de comida, las personas, cosas
 y de todo lo que me atraía
 alejándome de mí mismo.
 Al comienzo lo llamé "sano egoísmo",
 Pero hoy lo sé: se llama **AMOR PROPIO** '

Cuando comencé a amarme
 dejé de tener siempre la razón
 y de esta manera me equivoqué menos.
 Hoy lo reconozco: se llama **HUMILDAD**.

Cuando comencé a amarme
 rehusé seguir viviendo en el pasado
 y de preocuparme por el futuro.
 Ahora sólo vivo en este momento
 En el que todo tiene lugar,
 Así vivo cada día lo llamo: **CONCIENCIA**.

Cuando comencé a amarme
 Reconocí que mi pensamiento
 puede hacerme desdichado y enfermo
 sin embargo cuando requerí las fuerzas
 de mi corazón,
 Mi mente tuvo un importante socio.
 Hoy llamo a esta conexión: **LA SABIDURÍA DEL CORAZÓN**.

No tenemos que temer más discusiones,
 conflictos y problemas con nosotros y con los demás
 porque aún las estrellas a veces chocan entre sí y
 crean mundos nuevos.
 Hoy lo sé: **¡ ESTO ES LA VIDA !**



Roan IMPRENTA
 Diseño gráfico, web e imprenta

Cartelera
 Tarjetas de visita
 Papelería Corporativa
 Material de Oficina
 Vestuario Laboral
 Vinilos
 y mucho más...

Avda. Valdés 30-32, Ponferrada
 tlf y fax | **987 426 612**
 www.imprentaroan.com



MÁS DE
 20.000 PERSONAS
 HAN **LEÍDO**
 NUESTRA
REVISTA

PUBLICITE SU
EMPRESA

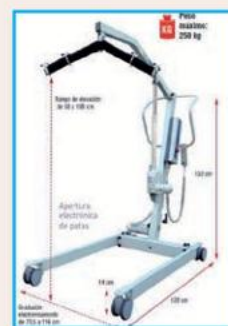
INFÓRMESE
EN EL
TFN.: 987 40 96 88

Siber

ASEO MOVILIDAD GRÚAS DESCANSO XXL NIÑOS VIDA DIARIA
 Servicios Sociosanitarios

- . Higiene, Movilidad y Acompañamientos
- . Cuidado de personas dependientes
- . Limpieza domestica
- . Selección de personal (Interna/Externa)

Avda. del bierzo, 10 . Ponferrada Tel. 987 456 777
 www.siberuniversal.es



Grúas (venta y alquiler)



Silla de bañera giratoria



Colchón antiescaras+compresor



Este es un relato que escribimos los nietos de Antonia como homenaje a lo que fue y a lo que a sus 104 años todavía es.

Vaya por delante que Antonia es una persona a la que es imposible “no querer” y esto lo consigue sencillamente siendo como es, sencilla, alegre, bondadosa, generosa, conformista y muy cariñosa

A Mi Abuela, le encanta hablar de su edad. Ella siempre dice que nació en año el 8 y cuando la gente sorprendida le pregunta... ¿EN EL 8? .. Ella responde... SI, EL AÑO 8 DEL SIGLO PASADO, presumiendo de haber vivido en dos siglos distintos. Para dejarlo claro, nació el 28 de agosto de 1908.

Antonia cumplió el siglo a la vez que la ciudad de Ponferrada y por ello es uno de los personajes que participa en un documento audiovisual que se guarda en el Castillo de Ponferrada y que saldrá a la luz coincidiendo con el bicentenario de la ciudad.

Su pueblo natal es Columbrianos. Sus padres, Eugenio y Manuela, como la mayor parte de la gente de esa época, se dedicaban a la agricultura. Tuvo tres hermanos: Rufino, Vicenta y Julio. A este último se lo llevó siendo muy niño, una terrible enfermedad a la que nuestra abuela le llamaba el Mal de la Moda (la gripe española).

Mi Abuela sabe leer y escribir porque de muy pequeña, tuvo la oportunidad de ir a la escuela. Solo asistió durante 2 o 3 años, ya que, de muy niña, empieza a dedicarse al pastoreo. El iniciarse en esta actividad no fue una obligación.

Antonia Gómez Vuelta

Mi Abuela

Cuando tenía solo 9 años, unos amigos de su padre comentaron en el pueblo la intención de vender un pequeño rebaño de doce ovejas. Ella escuchó esa conversación y cuando llegó a casa se sentó en las rodillas de su padre, pidiéndole por favor que se las comprara. Le costó varios días convencerle, ya que su padre conocía el sacrificio y la dureza de ese oficio. Finalmente gracias a sus súplicas y el apoyo de su madre, se salió con la suya.

Fue pastora de los 9 a los 16 años. Comenzó teniendo doce ovejas y terminó con más de cien. Durante esos años, los días de verano comenzaban para ella a las 5 de la mañana, y de los de invierno, recuerda sobre todo el frío terrible que pasó.

Cada mañana, con varios pastores del pueblo, pastoreaban en lo que ahora es La Rosaleda, Flores del Sil, La Martina, el Monte Castro, etc. Cuenta Mi Abuela una anécdota que siempre escuchamos con atención: Mientras Lucas, uno de los pastores, narraba historias reales y cuentos, todos los pastores le escuchaban. En una de esas ocasiones, mientras descansaban en el Castro, las ovejas se fueron alejando, hasta que una voz de alarma les alerta. Salieron corriendo y las ovejas estaban acorraladas por los lobos, muchas de ellas ya degolladas, aunque ninguna de las de Mi Abuela corrió esa suerte. A los 16 años, aconsejada por su padre, deja esta dura actividad.

A partir de entonces sus dedicaciones fueron las labores de casa y el duro trabajo del campo. Se trabajaba de lunes a sábado, y los domingos sus diversiones eran paseos por el pueblo y algún que otro baile que organizaban unos músicos de San Juan. Durante estos paseos hizo amistad con Alejandro, el que luego iba a ser su marido, aunque ya se conocían de niños, pues fueron vecinos.



Al poco tiempo de regresar Alejandro de realizar el servicio militar en Ceuta, se casaron. Durante los primeros años de matrimonio, vivieron en "El Cercado" junto a la fuente del Azufre y cercano a su trabajo en la MSP y aquí nació su primera hija, Ángela.

Cuando Alejandro decide dejar la MSP, se dedican por completo al campo, actividad de la que mi abuelo disfrutaba mucho. Pronto nacerán sus otros dos hijos, Eugenio y Paco y convierten con arduo trabajo la casa, en un hogar.

La guerra y la postguerra pasaron por sus vidas como por las del resto de las familias. Fueron años muy duros, pero a pesar de ello tuvieron la suerte de no pasar hambre. El campo les proporcionó el alimento necesario y criaban también gallinas y cerdos.

Pasaron también mucho miedo. Cuenta Antonia una historia que le ocurrió en la época en la que precintaron los molinos: Ante la necesidad de moler el trigo para poder hacer el pan, salió una noche hacia el molino de Villamartín. Tardó casi una semana en regresar a casa y durante esos días, cada anochecer su marido y sus hijos esperaban su regreso al final del camino del pueblo durante horas, temiéndose lo peor con el paso de los días. Ocurrió que el caballo en el que iba culeó, tirándola a ella y a las quilmas que llevaba llenas de trigo, al río. Fue capaz de sacar los sacos mojados y llegar finalmente a su destino. El molinero del pueblo le proporcionó un desván donde extendieron el trigo, pero tuvo que esperar varios días a que secara antes de poder molerlo y regresar a casa. Durante su estancia allí, la molinera le dio patatas y pan suficiente para alimentarse esos días. Una vez molido el trigo, llegó la Guardia Civil, que siempre requisaba parte, pero una vez más tuvo suerte y ninguno de sus sacos fue seleccionado.

Cuando llegó el regadío a la zona, facilitó mucho el trabajo de cultivar en el campo. Nuestros abuelos tenían las huertas más bonitas de la zona. Alejandro era tan exigente en su trabajo, que los surcos de sus huertas eran "los mejor trazados del mundo" y las sendas de acceso y canales de regadío, siempre limpias y en muchos casos hormigonadas.

Mi Abuela, iba en burro cada mercado a vender la fruta, patatas, verduras y hortalizas que cultivaban. En aquel momento el mercado estaba en la zona de Las Cuadras y en la Plaza de la Encina. Compaginaba el campo con las tareas de la casa y también con la costura, no como una diversión, si no como la obligación de tener

siempre un vestido adecuado para toda la familia. Una vez jubilados, tuvieron la oportunidad viajar juntos y disfrutar como nunca lo habían hecho.

A los 82 años el abuelo enferma gravemente, Mi Abuela se dedica exclusivamente a atenderle. Fueron años de mucho sufrimiento para él y mucha pena para ella. Los cuidados necesarios y dedicación exhaustiva incluso ponen en peligro su salud.

En 1990 fallece nuestro abuelo, y a partir de entonces, la vida de Mi Abuela, está dedicada exclusivamente a ella misma. Recupera pronto su salud, y como es una persona fuerte ordena su vida y se mantiene activa con sus quehaceres y la convivencia en el pueblo.

Hasta poco antes de los 103 años (aunque siempre bajo el cuidado de su familia) ha sido una persona muy independiente: capaz de hacerse comida sin necesidad de ayuda, ducharse, asearse, y arreglar su habitación sin tampoco depender prácticamente de nadie.

No faltó durante todos estos años la visita a misa cada día, a la que asistía no solo por su fe, sino también porque para ella era el momento de ocio del día, en el que se relacionaba con el resto de la gente del pueblo.

Hasta el año pasado sus únicos problemas eran la sordera y su poca vista. Pero ya cumplidos los 103 años se rompe la cadera en una caída, y es en este momento, en el que queda imposibilitada para andar. Como anécdota, cuando la iban a operar el personal del hospital no encontró su historial médico: Lógico, jamás había estado ingresada pues sus achaques no pasaron nunca de algún catarro que otro.

En febrero de este año ingresa en la Residencia El Robledal, de Matachana. Fueron unos días difíciles, porque todos dudábamos de su capacidad de adaptarse a un nuevo entorno tan distinto. Para nuestra sorpresa, en un mes, estaba totalmente integrada: Se había acostumbrado a la comida, a la rutina de la residencia y a la gente que le cuida, con una facilidad increíble. Ahora dice que le parece llevar toda la vida viviendo allí, recibe el cariño necesario para que la residencia se haya convertido para ella en su nuevo hogar.

Esta es un poco de la historia de Antonia, que hoy es una persona dependiente, pero solo por la inmovilidad que le impide tener la independencia que disfrutó durante más de un siglo, pero que sin embargo, mantiene íntegra su forma de ser, su capacidad de razonar y su forma de dar y atraer cariño de todos los que pasan por su vida.

Cómo salir de una crisis que parece insuperable.

FRANCISCO M. BALADO INSUNZA
ASESOR ARTEBIER



Finlandia exportaba a la URSS y se colapsó en los 90, cuando cayó el régimen comunista soviético. Finlandia tuvo un plan que logró un fuerte consenso político y social y apostó por las empresas de tecnología, la investigación y la educación. Hoy, es uno de los países con mayor fortaleza económica de la Unión Europea.

Comparar situaciones cronológica y coyunturalmente distintas no es un ejercicio que pueda considerarse muy preciso pero sí nos sirve para visualizar, en este momento de desasosiego general ante la crisis que padecemos y que no parece tener visos de solución, cómo se han gestionado situaciones de crisis que parecían tan irresolubles como la que actualmente padecemos.

Finlandia es un país miembro de la Unión Europea con el que compartimos moneda (el Euro) y que, por lo tanto, mantiene, en teoría, unos parámetros económicos similares a los nuestros. Nada más lejos de la realidad. Su resistencia a la crisis la sitúa en el extremo contrario a nuestros indicadores económicos en términos de déficit, deuda pública y desempleo y dentro del pelotón de cabeza de las economías europeas aunque con los lógicos problemas derivados pertenecer a un club (el Eurogrupo) en estado terminal.

Cuales son los motivos por los que dos naciones, España y Finlandia, han respondido a la crisis financiera y económica desde 2008 de modo tan distinto? Las respuestas están más allá de la economía.

En los años 90 del siglo pasado, Finlandia sufrió una crisis brutal. Durante muchos años Finlandia fue centro comercial de la URSS y abastecía de todo tipo de productos a los consumidores de mayores ingresos del régimen comunista soviético. Igual que la URSS, los

fineses rehusaron del Plan Marshall después de la Segunda Guerra Mundial y se preocuparon para que, en tiempos de la Guerra Fría, no se utilizase su territorio para atacar a Moscú. Ambos se alimentaron de un comercio intenso que llegó a representar el 25% del PBI finés.

El sistema económico finlandés se sostuvo mientras existió la URSS. La caída de la Unión Soviética, en 1991, también arrastró a Finlandia: su sistema financiero quebró, el desempleo rebasó el 20% y el país se convirtió en un verdadero solar sin actividad ni expectativas.

Al desmoronarse la URSS, Finlandia tuvo que nacer de nuevo, descendió de la opulencia y tuvo que resurgir de las cenizas. Quebraron la mayoría de las empresas de la construcción y en lo que fue un efecto dominó también lo hizo la industria de la madera, los astilleros y los bancos.

Ante esta situación desesperada, qué hizo Finlandia?, qué medidas se adoptaron?, cómo salió de una crisis que parecía abocar a la miseria permanente al país?

Primero hubo un consenso político y social. Todos los estamentos políticos, sindicales, empresariales y sociales acordaron un Plan para salir de la crisis.

Ese Plan contenía decisiones y medidas muy duras (la devaluación de la moneda, entre ellas) Pero también incorporaba medidas innovadoras. La inversión en investigación y desarrollo fue la prioridad. La colaboración entre las universidades y las empresas, emergió como el elemento catalizador por el que debía pasar la Finlandia del futuro.

Durante la crisis, el Estado recortó gastos, redujo ostensiblemente su tamaño. Aumentaron impuestos a las empresas, se recortaron derechos y prestaciones sociales. Con el ahorro obtenido y la ayuda europea facilitando el acceso al crédito en condiciones ventajosas, Finlandia fue reconstruyendo su economía.

Con ese esfuerzo y sacrificio colectivo, invirtiendo a medio plazo en educación, investigación y tecnología, Finlandia superó la gran crisis de los años 90. En definitiva, sobre el consenso y la planificación incorporaba en su base la ética protestante del trabajo, según la cual una sociedad que conquistó un alto estándar de vida seguirá trabajando mucho más para mantenerlo.

El ejemplo de Finlandia.



Hoy, Finlandia es un país con una tecnología avanzada. Sus cuentas públicas están saneadas y afronta estos momentos de crisis desde una posición de fortaleza. Eso no supone una garantía frente a los problemas derivados de la actual situación pero Finlandia puede ver la crisis desde la tranquilidad que otorga tener un Estado con sus cuentas cuadradas, que no gasta más de lo que ingresa y un Estado del Bienestar reconstruido y todo ello en menos de quince años.

Qué lección podemos aprender del ejemplo de Finlandia? La primera es asumir que de una situación como la actual sólo se puede salir con un acuerdo político y social básico. Esto parece en España lo más difícil. El individualismo y los particularismos inundan nuestro tejido sociopolítico. Nos rebelamos ante un recorte, una limitación o un aumento impositivo que nos afecta directamente pero ¿seríamos capaces de sacrificar parte de nuestro bienestar actual, en aras de una mejora a medio plazo del bienestar de España como país? La respuesta parece claro que hoy es negativa y lo es porque falta un segundo elemento con el que sí contó Finlandia en los 90, un Plan para salir del atolladero. Un Plan con medidas restrictivas y duras pero también con

elementos que enderecen la situación.

Sin consenso, sin Plan y sin la conciencia de que todos tendremos que trabajar más por menos, todas las acciones que se realicen encontrarán el rechazo de los directamente afectados y, al aumentar éstos en número, la situación se enquistará y nos conducirá al camino exactamente contrario al que tomó Finlandia para



salir de la crisis que casi la destruye hace años. *Todavía estamos a tiempo de rectificar el rumbo y no sólo es una cuestión política, que también.*

Gestión



- * de empresas
- * de recursos humanos
- * de asociaciones

Asesoría



- * fiscal
- * contable
- * laboral
- * mercantil

Protección de Datos Personales



Comunidades de Propietarios



- * Negociación colectiva
- * Constitución de sociedades
- * Declaraciones de Renta
- * Liquidaciones de impuestos. Empresas y particulares
- * Adaptación a la Ley de Protección de Datos (LOPD).
- * Gestión de personal
- * Licencias de apertura y actividad
- * Expedientes administrativos municipales y autonómicos
- * Tramitación de subvenciones
- * Formación
- * Administración de fincas
- * Especialista en gestión de empresas
 - Peluquería y Belleza
 - Residencias de Ancianos



Avenida España, 14 - 2ª dcha.
24402 PONFERRADA (León)
Tf.: 987 40 96 88 . Fx. 987 40 50 11
fbalado@lyfer.e.telefonica.net

Valdueza. El silencio de los Monjes

El río Oza nace en los montes Aquilianos y desemboca en el Sil poco después de Ponferrada. El valle, de escarpadas vertientes y exuberante vegetación, toma el nombre de Valdueza o Valledel Oza. El río de aguas cristalinas serpentea a lo largo de un valle angosto, de fuertes pendientes, que desde San Esteban a 590 m. de altitud, va ascendiendo a 677 en San Clemente, 980 en Montes y 1093 en Peñalba, en un recorrido de 20 km. La estrecha carretera de montaña que sigue la margen izquierda del río, al borde del precipicio, se ve circuida por un paisaje lujuriente en el que abundan los sotos de castaños y nogales, los árboles de ribera y hasta las colas de caballo, que desde la montaña se precipitan al río. A este paisaje exuberante y majestuoso, Valdueza une una riqueza monumental extraordinaria, pues fue durante siglos el centro de la denominada Tebaida Berciana, por los monasterios, eremitorios e iglesias que aquí existieron, algunas declaradas BIC por ser joyas del arte mozárabe y románico. Pueblos asentados en las partes más abiertas del valle o en los más recónditos lugares de la sierra, conservan una peculiar y atractiva arquitectura popular, de la que el pueblo de Peñalba (BIC) es el mejor ejemplo, pero no el único.

El Valdueza y el valle del Sil inspiran una religiosidad profunda; cada paraje de este valle y de las montañas que lo circundan guarda el recuerdo de innumerables anacoretas y eremitas, de buenos monjes y grandes santos.

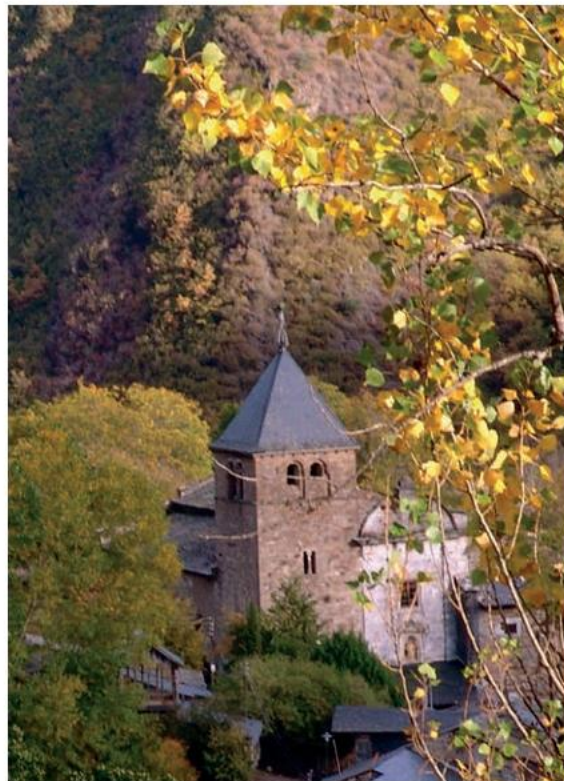
El valle del Oza

El valle entra en la historia de la mano de san Fructuoso, de origen berciano e hijo de un dux visigodo, que en el siglo VII erige aquí el monasterio Rupianense, precedente de San Pedro de Montes. Abandonado durante la invasión musulmana, san Genadio con otros doce compañeros del monasterio de Ageo lo restaura a finales del siglo IX, en el proceso repoblador emprendido por la monarquía asturiana, con el apoyo de la nobleza y la iglesia, especialmente de Ranulfo, obispo de Astorga, que lo consagra abad en el 896.

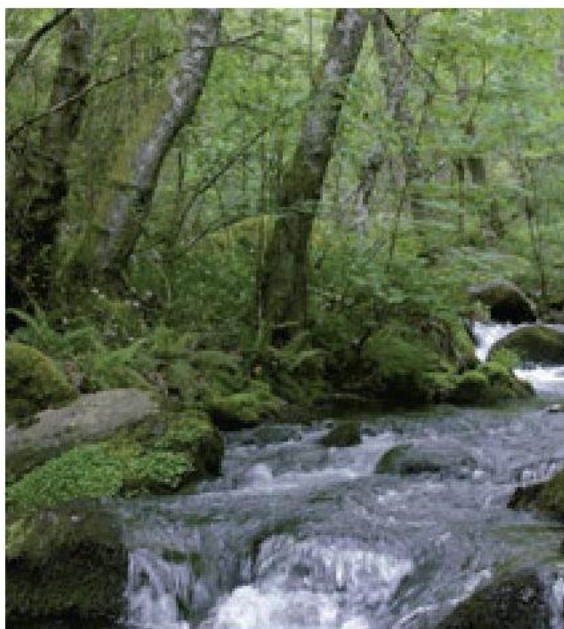
Poco después, en el 918, Ordoño II dona al monasterio todo el valle del Oza. Además de Montes, san Genadio funda en Valdueza los monasterios de Peñalba y San Andrés, el oratorio de Santo Tomás y las villas de Valdescayos y San Juan de Oza.

Desde Ponferrada un indicador señala la dirección de Peñalba, último y recóndito lugar de este recorrido. El primer pueblo del valle, a orillas del Oza, es San Esteban de Valdueza, a seis kilómetros de Ponferrada.

De aquí la carretera sigue a orillas del río entre sotos de castaños y nogales y exiguas huertas. Pasada la granja de Santalluno, que fue de los monjes y aún conserva la capilla,



patio, celdas y una gran bodega, se encuentra Valdefrancos, con su puente de piedra, con peldaños y arco de medio punto. San Clemente de Valdueza conserva buenos ejemplos de arquitectura popular, y casas que se arraciman en el valle.



Los textos y fotografías están cedidos por el Instituto de Estudios Bercianos y los Autores del libro "PONFERRADA Y OTRAS RUTAS POR EL BIERZO". José A. Balboa de Paz y Vicente Fernández Vázquez.



Disponemos de
HORNO CREMATORIO

PONFERRADA
Tfno. 24 horas:
987 42 42 30

- PONFERRADA
- BEMBIBRE
- FABERO
- TORENO
- VILLAFRANCA DEL BIERZO
- TORAL DE LOS VADOS

www.tanatoriolaencina.es



Lo que más queremos, en las mejores manos.



Cuidado y atención a domicilio para personas con cualquier tipo de dependencia y edad.

Atención doméstica y personal para un máximo restablecimiento físico y social.

Cuidado y atención a enfermos en centros sanitarios.

Acceso a servicios con precios especiales en el Hospital de la Reina (Medicina General, Podología).

Los mejores cuidados para estar en las mejores manos.

**servicio
asistencia
domiciliaria**


**hospital
de la reina**
Más información
987 409 279
676 400 313

Centro autorizado para la actividad asistencia domiciliaria Hospital de la Reina registrado en el nº 24.0844S

Consejo para la Enfermedad de Parkinson



SONSOLES Y. ÁLVAREZ DE TOLEDO
FARMACÉUTICA.
MÁSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

La enfermedad de Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa que se produce en el cerebro, por la pérdida de neuronas en la sustancia negra cerebral.

En importancia, es la segunda patología neurodegenerativa, tanto en España como en el mundo, después de la enfermedad de Alzheimer.

Aunque varían un poco las cifras según autores, podríamos afirmar que en general afecta al 0'25% de toda la población, y al 1'7% de la tercera edad. En España cerca de 90.000 personas están diagnosticadas de enfermedad de Parkinson. Sin embargo, se estima que la cifra real puede rondar los 110.000 afectados, ya que un cierto número de personas, por ejemplo en residencias o con síntomas leves, se encuentra aún sin recibir un diagnóstico preciso y formal por parte de un neurólogo.

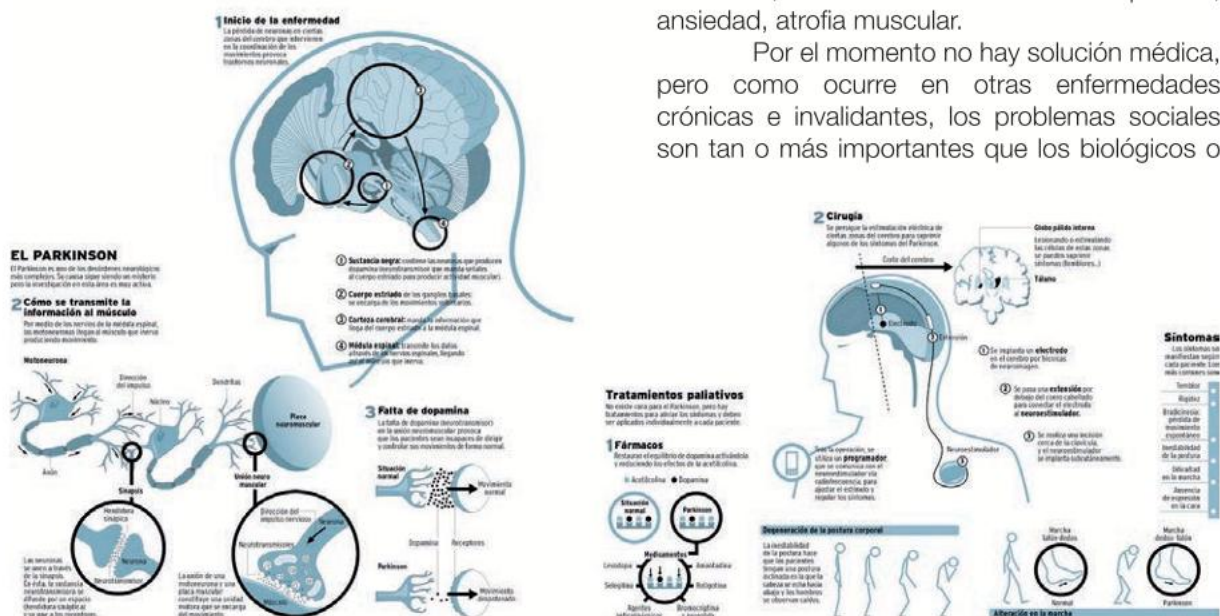
El número de pacientes de Parkinson que pertenecen a una asociación es bajo: en toda España no supera los 5.000 socios, menos del 5%. Este dato no es raro en España, donde el asociacionismo de los pacientes de cualquier enfermedad no suele superar mucho el 3%.

La enfermedad de Parkinson (EP) no distingue estatus social o moral. Lo padecen tanto los pobres como los ricos, los profesores universitarios como los iletrados, los criminales como los santos. Ha afectado en el pasado

o en la actualidad a personalidades relevantes tales como Juan Pablo II (líder religioso), Michael J. Fox (actor), Francisco Franco (político militar), Salvador Dalí (pintor), Arthur Koestler (escritor), Adolf Hitler (político militar), Muhammad Ali-Clasius Clay (boxeador), Henry Head (médico neurólogo), Richard Dunn (astrofísico), Jack Dempsey (deportista), Yasir Arafat (político militar), Igor Mitzsoyich (ballet), Mao Tse Tung (político)...

Se acepta que se tiene que producir la pérdida de las neuronas de este centro para que aparezcan los síntomas de la enfermedad, por lo tanto es una enfermedad propia de personas de edad avanzada, sin embargo, cada vez afecta a personas más jóvenes, incluso a individuos menores de 40 años. Se caracteriza por múltiples síntomas: Rigidez muscular. Temblores. Hipocinesia (falta de movimientos). Dificultades al andar. Mala estabilidad al estar parado. Si un movimiento no se termina tiene dificultades para reiniciarlo, o para terminarlo. Cara de pez o máscara, por falta de expresión de los músculos de la cara. Bradicinesia (lentitud de los movimientos voluntarios) Acatisia (falta de capacidad de estar sentado sin moverse) Movimiento de los dedos (como si estuvieran contando dinero) Boca abierta con dificultad para mantenerla cerrada. Voz de tono bajo y monótona. Dificultad para escribir, para comer o para movimientos finos. Deterioro intelectual, a veces. Estrés. Depresión, ansiedad, atrofia muscular.

Por el momento no hay solución médica, pero como ocurre en otras enfermedades crónicas e invalidantes, los problemas sociales son tan o más importantes que los biológicos o





psíquicos, por lo que con buenos tratamientos farmacológicos y psicológicos, el enfermo de Parkinson puede mejorar su calidad de vida y la de su familia, realizando una vida prácticamente normal. Así mismo, el estado nutritivo tiene mucho que decir en la evolución de esta enfermedad. La alimentación del enfermo de Parkinson, tiene que ser, por tanto, cuidada de manera especial y teniendo en cuenta factores como,

- Realizar comidas frecuentes, muy nutritivas y poco abundantes.

- Consumir alimentos ricos en proteínas (carne, pescados, huevos y legumbres) en una o dos tomas y sólo por la noche (cena y recena).

- Comer lentamente en pequeñas cantidades y en caso necesario modificar la



textura de los alimentos (purés, papillas, etc.). Evitar caldos y sopas muy líquidos.

- Incluir la máxima variación de alimentos para evitar déficits nutricionales y no descuidar la presentación de los platos.

- Siempre que se pueda realizar ejercicio físico (recuerde que el mejor ejercicio es caminar).

- Beber un litro y medio de líquido al día, aún sin sensación de sed.

- En caso de estreñimiento: es útil tomar

2 o 3 ciruelas en ayunas, una infusión de semillas de lino o un yogur con ciruelas trituradas antes de desayunar o un suplemento de fibra.

- Esforzarse en conocer los alimentos aconsejados y repartirlos en las tomas correspondientes.

- Mantener una buena higiene bucal.

- Seguir los consejos recomendados por su médico.

Otros factores MUY IMPORTANTES para diseñar una dieta adecuada son:

1- Para pacientes que consumen el fármaco L-dopa o levodopa se sabe que éste debe tomarse una hora antes de las comidas, y que las proteínas afectan la absorción del medicamento, por lo cual solo deben tomarse por la noche; Se recomienda tomar alimentos que llevan levodopa naturalmente como las leguminosas (habas y guisantes).

2- La tendencia al estreñimiento en las personas con Parkinson hace recomendables los alimentos ricos en fibra así como suplementos como el salvado de avena porque favorecen los movimientos intestinales.

3- Las posibles dificultades de movilidad para llevar los alimentos a la boca y a veces también para comer y deglutir obligan a tener una ayuda y en casos supervisados por el médico se deben tener procesos de deglución artificial.

Es esencial también una buena educación sanitaria, rehabilitación física, terapia psicológica y realizar actividades que eviten el aislamiento. Por supuesto; mantener una actitud activa y positiva, ni el paciente ni el familiar deben enfrentarse al Parkinson sino que deben adaptarse a él. Pero tampoco podemos permitir que el Parkinson cambie nuestra vida totalmente.

Una vida social activa mejora el estado psicológico del paciente y favorece su bienestar, puedes consultar a tu médico sobre la posibilidad de seguir trabajando o buscar asesoramiento para tus actividades de ocio.



camelia



**DISTRIBUCIONES PARA HOSTELERÍA
HIGIENE INDUSTRIAL**

**987 088 290
600 593 858**

Batalla de Roncesvalles, 6 Ponferrada
cameliabierzo@gmail.com

Cabañas Raras



Aunque sus orígenes no están claros parece ser que ya en el neolítico estuvo habitado, dado que se han encontrado hachas y lajas que datan de esa época.

Como la mayoría de los pueblos de la zona su principal fuente de riqueza son sus campos y viñedos, aunque en los últimos años del boom industrial su actividad mas importante se centro en el sector servicios con su magnifico polígono industrial a la cabeza y hoy casi desierto debido a la crisis económica.

Resulta peculiar la distribución del pueblo en sus distintos barrios (el barrio del agua, la malladina, los rubios...).

Tal vez esta extraña distribución da origen al nombre del pueblo, "Cabañas Raras", atribuido también a los pastores trashumantes que se desplazaron más de 1.000 km desde las Alpujarras granadinas empujados por los moriscos, según cuentan los mas ancianos del pueblo.

Su situación permite también que en los últimos años se haya convertido en zona residencial para muchas personas que trabajan en Ponferrada, ya que se encuentra a solo 8 km de la capital del Bierzo, y cuenta con todos los servicios incluidos farmacia, residencia de la tercera edad, consultorio medico...

Ubicación de Cabañas Raras en la provincia de León.

País	 España
• Com. autónoma	 Castilla y León
• Provincia	 León
• Comarca	 El Bierzo
• Partido judicial	Ponferrada
Ubicación	 42°37'12"N 6°38'25"O  Coordenadas: 42°37'12"N 6°38'25"O (mapa)
• Altitud	551 msnm
• Distancias	10 km a Ponferrada 112 km a León 217 km a Valladolid 390 km a Madrid 1571 km a Bruselas
Superficie	19,11 km ²
Núcleos de población	Cabañas Raras y Cortiguera.
Población	1.310 hab. (2011)
• Densidad	68,55 hab./km ²
Gentilicio	Cabañeses
Código postal	24412
Pref. telefónico	987
Alcalde (2011)	Juan Marcos López Gutiérrez (PP) ¹
Presupuesto	950.000 € ² (año 2008)
Sitio web	Ayuntamiento de Cabañas Raras



Cabe destacar que es atravesado por el Real Camino de Carlos III que antiguamente unía Madrid con la Coruña y que probablemente fue construido sobre antiguas vías romanas de las que aun se conservan algunos restos de puentes.



Otra de sus peculiaridades es la singularidad de su terreno, llanuras de prados mezcladas con colinas de viñedo y ricos bosques de alcornocal, robles y encinas como el paraje de la Fuente del Ciervo con más de treinta hectáreas de extensión.

Desde el punto de vista arquitectónico y patrimonial no es un municipio muy rico, si bien conserva una buena muestra de las construcciones típicas de adobe y barro y los retablos de la iglesia parroquial que son de origen barroco y rococó.

En los últimos años se han realizado varias actuaciones que han puesto más en valor el municipio como son la creación de la cabaña de la naturaleza, la edificación del consultorio médico y del centro cívico, que a través de las diversas asociaciones realiza múltiples actividades para todos los habitantes. La festividad de sus fiestas patronales es el 26 de julio en honor a Santa Ana (Cabañas Raras) y el 11 de noviembre en honor a San Martín (Cortiguera).



Muy importante y obligada es la visita al Belén de "Pepe el zapatero" que es uno de los más trabajados y espectaculares de cuantos se exponen en el Bierzo.

LUIS DÍAZ RODRÍGUEZ
GERENTE DE BIERZO SALUD

En este número me gustaría presentaros nuestra nueva tienda en Ponferrada, y hablaros un poco algunos de los productos y servicios que podéis encontrar en ella.

En anteriores artículos ya os hemos hablado de múltiples remedios para varios problemas de salud, harpagofito (huesos y articulaciones), echinacea (resfriados, constipados...) cola de caballo (diurética) etc. Todas ellas y muchísimas más podéis encontrarlas en nuestro herbolario en la Avda. de América 4 (junto a correos), así como los últimos remedios naturales del mercado en tratamientos



para el insomnio, antioxidantes para retrasar el envejecimiento, protectores de las vías urinarias, pérdida de peso o cualquier otro problema que podáis tener.

También podréis encontrar dentro de nuestro apartado de micoterapia (terapia con hongos) setas medicinales de producción ecológica HDT como el champiñón del sol indicado como coadyuvante en tratamientos contra el cáncer, hepatitis o vigorizante, el maitake recomendado para prevenir metástasis y mutaciones celulares y efectos secundarios de quimioterapias, melena de león para proteger

"TU NUEVA



el sistema digestivo y sistema nervioso central, úlceras de estómago, enfermedad de Crohn... y muchas más.

También contamos con nuestra gama de alimentación ecológica para celíacos, vegetarianos y demás... (algas, patés, panes especiales...). Complementos vitamínicos y para deportistas (proteínas, aminoácidos, creatina, ginseng...) etc.

Para finalizar comentaros también que contamos con consulta de naturopatía con cita previa, y deciros que los próximos números os presentaremos en cada entrega el abecedario de plantas medicinales para que vayáis conociendo un poco más del maravilloso mundo de la fitoterapia.

TIENDA EN PONFERRADA"



HERBORISTERIA BIERZO **SALUD**

CONTAMOS CON LAS PRINCIPALES MARCAS EN
NUTRICION Y FITOTERAPIA.



- ALIMENTACION ECOLOGICA Y VEGETARIANA, CELIACOS, DIABETICOS...
- MICOTERAPIA (TERAPIAS CON HONGOS MEDICINALES)
- CONSULTA DE MEDICINA NATURAL



NO ESPERE MAS Y PASE A VISITARNOS EN AVD.
DE AMERICA, 4 (JUNTO A OFICINA DE CORREOS)



TENEMOS LOS **PROGRESIVOS** PERFECTOS

Avenida Huertas del Sacramento, 4
Ponferrada (León) Tel. 987 42 83 81

Avenida Constitución, 3
Ponferrada (León) Tel. 987 40 90 69

www.tuvisionbierzo.com

