

LA VOZ DE LA EXPERTA

CÓMO ELEGIR A TU PAREJA



Mª DE CARME
BANÚS, dtora. de
SamSara*

No existe la pareja ideal, como tal, pero sí personas con las que se puede establecer una relación de pareja feliz y satisfactoria. Para elegir una pareja compatible, hay que tener en cuenta varios factores: La escala de valores (los de uno no deben entrar en conflicto con los del otro); el apego (el vínculo emocional que nos une a la pareja y que depende del apego que se ha adquirido en la infancia y que se mantiene durante toda la vida); estilo de vida (ser parecidos es importante) y sexualidad (una atracción sexual y actitud con respecto al sexo similar, son imprescindibles en una buena relación amorosa).

*Agencia para tener pareja. Y coautora de *De Single a LP* (editorial Urano)

AFEITADO PERFECTO Y PIEL SANA

La irritación de la piel, por la causa que sea, es una sensación muy molesta y, a veces, dolorosa, que puede durar unas horas o prolongarse durante días. El hombre que se afeita está sometiendo diariamente su piel a un roce con la cuchilla. Ahora el apurado perfecto ya no está reñido con una piel suave, sin irritación con el aceite de afeitado ultralubricante de Floïd. Su textura transparente permite ver la zona a rasurar en todo momento y sus propiedades hidratantes dejan la piel acondicionada. Ideal para cualquier tipo de barba sensibles. Precio: 6,95 €. 50 ml



Una planta para cuidar la próstata

Una investigación publicada en la revista *Phytoterapy Research* confirma los beneficios de un extracto de sabal serrulata (*Serenoa repens*) en el tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata (HBP), un aumento no maligno (no cancerígeno) del tamaño de la próstata. Este crecimiento puede comprimir la uretra, causando problemas para orinar e incluso algunas

disfunciones sexuales. El estudio concluyó que con la sabal serrulata, la irritación y la obstrucción del tracto urinario mejoran en más del 50%; mientras que los problemas de erección o de eyaculación, o disminución del placer sexual se recuperaron en un 40%. Los pacientes participantes recibieron durante 8 semanas una cápsula diaria de 320 mg de bayas de Sabal.