

## ‘Ciruela’, el libro ilustrado perfecto para el verano de aquellos que tienen perro

**CÓMIC** Las bicicletas son para el verano, los libros para curiosas manos y si se trata de un título lleno de color protagonizado por una mascota con voz propia... dos más dos igual a *Ciruela*, libro de Emma Chichester Clark editado ahora en España por Impedimenta. Esta es de esas publicaciones cuyo grafismo convierte al libro en objeto de contemplación. Sus viñetas atraparán a todos

aquellos que sepan lo que supone tener un perro. *Ciruela*, el can protagonista, es una mezcla entre caniche y Jack Russell, un animal saltarín, de vitalismo imparable, a veces insufrible. Sus aventuras salpican primeramente al blog de la autora antes de dar el salto al papel. Traducido por Susana Rodríguez, sus 160 páginas están editadas en tapa dura con una maquetación de bordes llenos de

juegos a color propios de un álbum de fotos antiguo o un diario estival. No es un cómic estándar, sus hojas dan marco igual a un dibujo a página entera que a viñetas sostenidas en el aire. La web de la editorial (Impedimenta.Es) permite revisar de forma gratuita el primer capítulo de esta novela gráfica suave y elegante que se disfruta igual que una buena tarde de verano. **XABI SANMARTÍN C.**



Una página de *Ciruela*, novela gráfica de Emma Chichester Clark. Foto: Impedimenta.Es



Fachada del gran hotel del afamado Balneario Mondariz. Foto: G.

## Mondariz, la villa termal española por excelencia

Su conocido balneario sobresale en el ranquin publicado por ‘El Economista’, por fama y encanto

**ROSA CANO**  
Santiago

El Balneario de Mondariz ha sido elegido por *El Economista* como la villa termal española por excelencia según el ranking publicado por el diario en el que sus lectores y especialistas del sector turístico lo han destacado como el establecimiento histórico más reconocido y con mayor encanto.

Este top destaca la importancia del turismo de salud en los últimos tiempos elaboró una lista de los establecimientos balnearios nacionales con una larga tradición en aguas termales. Unos beneficios que los romanos ya usaban como beneficiosas para la salud y que han vuelto a resurgir con fuerza, poniendo de moda los tratamientos con aguas minero-medicinales.

De los muchos balnearios que hay en España, el gallego balnea-

rio de Mondariz con una base romana y 145 años de antigüedad desde la declaración de utilidad pública de sus aguas por el Gobierno Español, es desde su recuperación en 2004, un destino termal galardonado dentro y fuera de nuestro país.

Pioneros del termalismo gallego, sus aguas están especializadas en la prevención y tratamiento de disfunciones nerviosas o digestivas, estrés, adelgazamiento, afecciones del aparato locomotor o simplemente para relajarse, según destaca *El Economista* en su trabajo de investigación y ranking del sector termal que tiene en Galicia un territorio de gran riqueza termal. El reconocimiento del Mondariz se fundamenta en reconocer la labor de un balneario que representa a uno de los establecimientos insignia del termalismo europeo, valorando sobre todo la recuperación de la villa termal.

### { COMPOSTELA EN FORMA }



Santi Carro  
Nutriteraapeuta

## Yo soy yo y mis circunstancias... bacterianas (2)

Dejábamos muy claro, el otro día, que el *Homo sapiens* está compuesto –y no de forma equitativa– de células humanas y células microbianas, siendo nuestro organismo el resultado de un batiburrillo de corpúsculos en una relación de 10 microbios por cada célula humana.

Dentro de nuestras entrañas, sin ir más lejos, albergamos entre 1 y 2 kilos de bacterias; es más, la mitad del peso seco de las heces son bacterias que “finalizan su servicio” dentro de nuestro cuerpo. La razón de que existan más bacterias en nuestros fueros internos que en la superficie de la piel, se explica por el hecho de que “dentro” se está “más al resguardo” que en el “exterior” (mayor humedad y menos oxígeno y luz), cosa que favorece la proliferación microbiana.

Los hongos y las levaduras que viven en nuestra piel prefieren parapetarse en zonas menos expuestas a la intemperie, como el cuero cabelludo y en ciertos pliegues o recovecos. Pero es en el pie, concretamente, donde los hongos han encontrado su santuario, un lugar donde la noche es casi perpetua, y donde el calor y la humedad son “una constante”; por eso hay que airear y asear bien los pies, para que no huelan y evitar que la tiña pondal campe a sus anchas.

En la cavidad oral, ya ni le cuento. Se han identificado varios centenares de cepas bacterianas, tanto buenas como nefastas. Mantener la población patógena a raya depende en última instancia de dos factores: la alimentación y la higiene buco-dental. La inflamación comienza en la boca, cuando las bacterias patógenas hacen de las suyas, y a tal efecto qui-

zás no baste con el cepillado diario sino que también sería menester utilizar un irrigador bucal (un aparatejo de máxima utilidad), para eliminar los focos bacterianos resistentes que anidan en los espacios interdientales.

Pese a todo, es en el intestino grueso donde se libran las grandes batallas, donde se concentra la mayor parte de bacterias que conviven con nosotros, tal y como apuntábamos al principio. De tal modo, es ahí donde deberíamos dirigir todas nuestras atenciones a través de la nutrición, para intentar con ello ganar en salud. La diversidad bacteriana –caracterizada por cientos de especies y cepas distintas– es lo que determina mayoritariamente el equilibrio del individuo, y todas nuestras acciones se deberían centrar en cuidar y mantener esa diversidad microbiana. Para conseguirlo, podemos optar por dos mecanismos: nutrir esas bacterias adecuadamente, aportándole sus “forrajes” preferidos (la flora amigable se alimenta de fibras fermentables), o bien aportar esas bacterias directamente, con el fin de que arraiguen en nuestros fueros internos y se reproduzcan, desalojando de esta manera a las bacterias “malas” por desplazamiento competitivo. Incluso dispondríamos de una tercer vía, la toma conjunta de prebióticos y probióticos, es decir, a través de suplementos “simbióticos” que aportan ambos, microbios y sus “pastos” más apetecibles.

Hago hincapié en todo esto, querido lector, porque vivir actualmente en una sociedad occidental equivale a infligir un daño crónico y severo a nuestra microbiota (o flora intestinal), la cual se resiente tanto en cantidad como en calidad. La toma abusiva y recurrente de antibióticos y medicamentos machaca nuestra diversidad bacteriana –cuasi– por completo, causando numerosas bajas entre sus filas. Hoy en día, dependemos más de los fármacos que del aire que respiramos. La comida basura, el agua clorada, el alcohol, el tabaco, el estrés psicológico, los poluentes ambientales, los productos de limpieza, el exceso de higiene, la mala calidad del sueño, los medicamentos de todo tipo, la poca exposición al sol y el escaso contacto con la naturaleza, todos ello altera perniciosamente nuestra flora, mermando los efectivos bacterianos y afectando a su diversidad de una forma indolente. Oiga, para el próximo domingo tengo reservado “only the best”; no se lo pierda.

*Centrobenestarsantiago.com*