



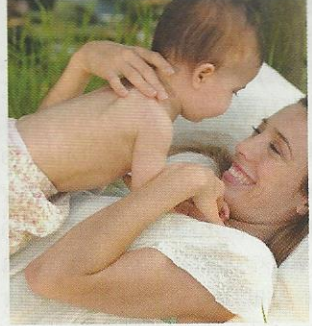
Psicología
MI PAREJA SE SIENTE CULPABLE

👉 Mi pareja se separó de su mujer cuando nos conocimos y desde entonces convivimos. Estamos bien pero él se siente culpable porque su exmujer no lo ha superado y sufre depresión. ¿Cómo puedo ayudarlo?

Ruth Picazo. Melilla

El inicio de una relación es un acontecimiento vital que debe ir acompañado de alegría, ilusión, esperanzas, no solo de las dos personas involucradas sino de sus respectivos entornos. Sin embargo, hacerla coincidir en el tiempo con otras relaciones ya existentes hace que este comienzo genere dolor, desunión y puede que incluso la discordia con terceras personas como la pareja anterior o los hijos en común con ella. No se trata precisamente de la mejor de las bendiciones para el comienzo de un paso importante en la vida. El recordamiento de tu compañero es comprensible, y tu apoyo y aliento serán un bálsamo de alivio para él.

Rosa Rabbani
Doctora en Psicología y especialista en terapia familiar sistémica. Autora de 'Maternidad y trabajo'



Pediatría
LE DOY MÁS DE COMER PARA QUE DUERMA

👉 Mi hijo de 11 meses se despierta cada hora. Lo acuesto conmigo pero no sirve de nada. A las nueve le doy una papilla de cereales de 150 con 6 cacitos y a las once se duerme mamando. Clara Segura. Barcelona

Veo que estás dándole vueltas a la posible relación entre comida y sueño, pero no la hay. Tu hijo no se despierta por hambre (aunque aproveche para mamar). Durante un millón de años, los niños han estado con sus madres 24 horas al día. Cuando no existían la ropa, ni las casas, ni los muebles, ¿alguna madre dejaba a su bebé desnudo en el suelo y volvía a recogerlo al cabo de cuatro o de diez horas? Si hubo alguna, su hijo murió. Nosotros descendemos de las madres que sentían la necesidad de no separarse de su hijo, y de los hijos que no las dejaban marchar, que se despertaban varias veces cada noche para ver si mamá seguía a su lado. Si está, mama y se duerme. Si no está, llora hasta hacerla volver.

Carlos González
Pediatra y escritor. Autor de 'Bésame mucho', 'Mi niño no me come' y 'Un regalo para toda la vida'



ANA MARIA LAJUSTICIA

Los beneficios del
Colágeno y el Magnesio

El **Colágeno** tiene un papel muy importante en nuestro organismo ya que constituye los huesos, cartílagos y tendones y regenera y mejora el estado de estos.

La forma más efectiva de tomar **Colágeno** es como complemento alimenticio, ingerido en las comidas como un alimento más; su efectividad está demostrada sin necesidad de gastar grandes cantidades de dinero.

Tomar Colágeno con Magnesio de forma regular ayuda a mantener en buen estado las uñas y el cabello, y mejora el estado de la piel en general, además de mantener el esqueleto en buenas condiciones.

Ana Maria Lajusticia es la marca pionera en el mundo en unir **Magnesio y Colágeno**

¿Por qué Ana Maria Lajusticia añade Magnesio al Colágeno? el **Magnesio** es fundamental en la formación de nuevo **Colágeno**. Con este aporte adicional de Magnesio buscamos favorecer la formación del nuevo Colágeno que nos ayudará en la tan deseada regeneración de los tejidos.

Además el **Magnesio** es indispensable en la relajación muscular y elimina tics, calambres y contracturas.



www.anamarialajusticia.es

Distribuciones Feliu, s.l. • Tel. +34 93 474 42 21