

El Síndrome de Raynaud: dedos blancos, azules y rojos



123rf Limited@dariakulkova

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS	MI PEDIATRA	COSMÉTICA	CONVERSANDO CON
4 Alergias y el papel de los omega-3	10 Preguntas frecuentes sobre medicamentos y lactancia	12 Reglamento de cosmética a los productos econaturales	16 Salvador Talón, farmacéutico y micólogo clínico



sin gluten



sin lactosa



Zinc Complex Cápsulas

- con bisglicinato de zinc y el aminoácido L-histidina
- el bisglicinato de zinc es un compuesto en el que el zinc está recubierto por un complejo de quelato

Bebida Alcalina Plus Polvo

- equilibrio del metabolismo ácido-base
- con calcio, magnesio, potasio, zinc, cobre, manganeso, selenio, cromo y molibdeno



EDITA:

CENTIPEDE FILMS, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 91º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B-11964-2020

TIRADA 20.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÁTICA

Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN

Alternatur, Centrodiet,
Dispronat, Fitoinnova, Hidalfarma,
La Botica Natural, La Ventana Natural,
Naturitas, Natur Import,
Paudiet, Vipsana Bio

COLABORADORES

Núria Alonso, Laura I. Arranz,
Marta Castells, Montse Escutia,
Marta Gandarillas, Miriam Martínez,
Pedro Porta

El Botiquín Natural no usa tecnologías de inteligencia artificial como ChatGPT para la creación de contenidos.

El Botiquín Natural no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas.

La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

El Botiquín Natural está impreso en papel ExoPress de 55 gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:



Powered by Bio Eco Actual



El Síndrome de Raynaud: dedos blancos, azules y rojos

Quizás te haya pasado a ti lector o conozcas a alguien que con el frío intenso le cambiaba el color de las yemas de los dedos. Este cambio de coloración es conocido como “Síndrome de Raynaud” y se caracteriza por una disminución de la circulación sanguínea en los dedos de las manos y de los pies. Al llegar menos sangre, disminuye la oxigenación de la piel y se produce un cambio de coloración en los dedos.

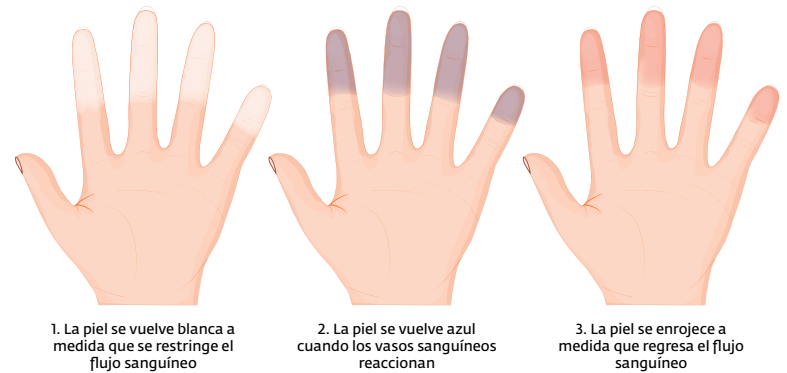
¿Por qué se produce el síndrome de Raynaud?

Este síndrome o fenómeno fue descubierto por el médico francés Maurice Raynaud en el S. XIX. Al exponernos al frío, los vasos sanguíneos se contraen (estrechan) **para evitar la pérdida del calor** corporal y, así, cuidar los órganos vitales. Eso se denomina **vasoconstricción** y nos sucede a todos, pero las personas con el Síndrome de Raynaud tienen una **sensibilidad tan alta al frío**, que los dedos de las manos o de los pies primero palidecen y posteriormente se vuelven azules, pasando a enrojecerse al recalentarlos. Estos mismos cambios de coloración también pueden darse en situaciones de estrés, e incluso por entrar en una habitación con aire acondicionado.

Signos y síntomas

Tal como comentábamos, los desencadenantes son situaciones de frío o de estrés, **apareciendo**

SÍNDROME DE RAYNAUD



123rf Limited@designua

los síntomas de forma episódica, como brotes o ataques que duran de 10 a 15 minutos, o más. Siendo siempre reversibles. Los síntomas más habituales son: **cambio de coloración de la piel** en una secuencia de tres fases, blanca-azul-roja. Primero se vuelve blanca porque llega poca sangre, en segundo lugar, se pone azul al quedarse estancada la sangre y en tercer lugar se pone roja cuando vuelve a calentarse y a recircular el flujo sanguíneo, entonces puede aparecer hinchazón, **entumecimiento, sensación de hormigueo o pequeños pinchazos**. Es habitual que haya dolor cuando los dedos están fríos.

Generalmente afecta los dedos de las manos y los pies. Sin embargo, también puede afectar otras áreas del cuerpo, como la nariz, los labios y las orejas. En personas con la enfermedad de Raynaud, la exposición al frío prolongada poder ser

un factor de riesgo para la aparición de **sabañones**.

Cuando la crisis ocurre sin causa aparente se le denomina “fenómeno de Raynaud primario” o enfermedad de Raynaud (es el más habitual, representa más del 80% de los casos) y cuando se asocia a otra enfermedad, se le llama “fenómeno de Raynaud secundario” (al que no nos referiremos en este artículo).

¿A quién afecta el síndrome de Raynaud?

Es más frecuente de lo que puedes pensar, afecta al 3-4% de la población general. Aparece con mayor frecuencia en las **mujeres**, en la 2ª y 3ª década de la vida, siendo una enfermedad más de jóvenes que de ancianos. Al parecer, es más frecuente en personas que viven en climas fríos. También parece aumentar el riesgo de enfermedad tener un padre



SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion





o una madre, hermanos o hijos con la enfermedad.

¿Cómo se diagnostica el síndrome de Raynaud?

Lo primero que hace el médico es interrogar sobre los síntomas y hacer un reconocimiento médico general. Suelen realizar una prueba complementaria indolora llamada **capilaroscopia periungueal** (alrededor de la uña) con un microscopio que permite realizar un estudio detallado de la microcirculación superficial de los dedos. Esta prueba puede repetirse para controlar la evolución.

¿Cómo prevenir y/o reducir los ataques?

Si sabes que la temperatura baja es la causa de las crisis, **ten cuidado cuando estés en tu casa**, evita poner las manos en agua fría, sacar algo del congelador (sin manoplas) o salir al aire frío. Usa calcetines, algunas personas se ponen guantes y calcetines antes de irse a dormir durante el invierno.

Abrígate cuando estés a la intemperie: cuando haga frío, usa gorro, bufanda, medias gruesas, botas, y guantes. Vístete con varias capas, la ropa interior térmica puede ser muy útil. Utiliza orejeras si las necesitas.

Cuando hace frío, enciende la **calefacción del coche** durante unos minutos antes de conducir.

Evita cambios bruscos de temperatura: intenta no pasar rápidamente de un ambiente caluroso a uno con aire acondicionado.

Protégete la piel, para mantenerla bien hidratada evitando que aparezcan rozaduras y/o grietas que tardan más tiempo en curarse. Utiliza cremas hidratantes, jabones suaves y cremas específicas preventivas que ayudan a aliviar los síntomas.

Evita fumar: fumar estrecha los vasos sanguíneos.

Haz ejercicio: el ejercicio aumenta el flujo de sangre y ofrece muchos otros beneficios de salud.

Resulta útil también realizar **baños alternos de manos y pies:** agua caliente tres minutos y después fría unos pocos segundos.

Controla el estrés: el estrés puede desencadenar síntomas de la



123rf Limited@srum. Ginkgo Biloba suplemento que ayuda en el tratamiento

enfermedad de Raynaud. Busca maneras de reducir el estrés emocional, por medio de ejercicios aeróbicos y relajantes, o cualquiera de las técnicas que te sea útil para disminuir dicho estrés.

¿Qué hacer durante un ataque?

En un ataque agudo no te pongas nervioso y piensa que los ataques son reversibles. Procura calentar progresivamente las manos y los pies. Si utilizas agua para mejorar la circulación deberá estar solamente templada; el agua muy caliente puede erosionar la piel. Haz lo siguiente para calentar ligeramente los dedos de las manos y de los pies: ves a un lugar más cálido, mueve los dedos, masajea las manos y los pies o coloca las manos debajo de las axilas. Mueve los brazos en círculos amplios, para estimular la circulación.

Si el estrés desencadena un ataque, aléjate de la situación estresante y relájate. Practica una técnica para aliviar el estrés que sea adecuada para ti.

Tratamiento del síndrome de Raynaud

No existe un tratamiento curativo para el fenómeno de Raynaud, pero sí existen consejos y ayudas para evitar o reducir los ataques, además de protegerse del frío y gestionar el estrés, contamos también con cremas y fármacos que ayudan a “dilatar” los vasos sanguíneos y a reducir la sintomatología.

Medicamentos

No existen medicamentos específicos para el fenómeno de Raynaud primario. Pero sí contamos con algunos que pueden ser de ayuda para “dilatar” los vasos sanguíneos y reducir la sintomatología, como los **bloqueadores de los canales de calcio** (nifedipino, amlodipino, etc.), que relajan y dilatan los pe-

queños vasos sanguíneos en las manos y los pies, o los **vasodilatadores** (losartán, sildenafil, etc.), que también relajan los vasos sanguíneos.

Otras ayudas

Determinadas prácticas y suplementos podrían servir de ayuda para controlar la enfermedad de Raynaud.

Suplementos: los más utilizados son omega3, niacina, e inositol y ginkgo biloba, entre otros.

Acupuntura: esta práctica parece mejorar el flujo sanguíneo.

Biorretroalimentación: usar la mente para controlar la temperatura corporal podría ayudar con la enfermedad de Raynaud. La biorretroalimentación comprende visualización dirigida para elevar la temperatura de las manos y de los pies, respiración profunda y otros ejercicios para relajarse.

Si tomas medicación para algún problema de salud, antes de tomar ningún suplemento consulta con un profesional de la salud, para evitar una posible interacción entre los medicamentos y los suplementos.

¿Cuándo consultar al médico?

Consulta al médico si tienes antecedentes de enfermedad de Raynaud grave o si tienes una llaga o infección en uno de los dedos afectados de la mano o del pie.

Consulta a tu farmacéutico /a está muy cerca de ti. ■

*La información contenida en esta página tiene carácter divulgativo y no pretende sustituir el consejo médico. Ante cualquier duda, consulte con un profesional de la salud.

Co-Q10 & MCT, de Viridian



La coenzima Q10 (CoQ10), también conocida como ubiquinona, es una sustancia natural y un componente esencial de las mitocondrias, la unidad productora de energía dentro de nuestras células. CoQ10 está involucrada en la producción de ATP, la molécula de energía. Los efectos antioxidantes de CoQ10 reducen la peroxidación lipídica. Y ayudan a la vitamina E a proteger las membranas celulares y a los lípidos, como el colesterol, de la oxidación.

La mayoría de CoQ10 se sintetiza en el cuerpo, sin embargo, los niveles de CoQ10 del cuerpo disminuyen a medida que envejeces. También se ha descubierto que los niveles de CoQ10 son más bajos en personas con ciertas afecciones, como enfermedades cardíacas y en quienes toman medicamentos para reducir el colesterol llamados estatinas.

Apto para Veganos. Kosher. No contiene gluten, soja, lactosa, azúcares añadidos, sal, levaduras, conservantes ni colorantes artificiales. No irradiado. No testado en animales.

Marca:

Viridian

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por





Alergias y el papel de los omega-3

Hoy en día, alrededor de 150 millones de personas en Europa viven con una enfermedad alérgica, como **rinitis alérgica, asma, eczema atópico o alergia alimentaria** y esta prevalencia de las alergias ha aumentado a un ritmo alarmante en las últimas décadas. Se desconoce la o las causas de este aumento, sin embargo, se tiene la hipótesis de que algunos factores como la **alimentación** y las **alteraciones en el sistema inmunitario** podrían estar detrás de todo esto.

Son muchas las cosas que han cambiado en las últimas décadas a nivel social, de estilo de vida, ambiental y dietético. Nuestra alimentación cambió drásticamente a partir de la revolución industrial, favoreciendo el consumo de alimentos procesados en detrimento de alimentos naturales, sobre todo verduras, frutas, frutos secos y pescado.

En nuestra historia evolutiva, **nuestros antepasados consumieron omega-3 marino durante millones de años**, en el Paleolítico la



123rf Limited@spyrakot

ingesta de omega-3 de cadena larga, ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA), era de aproximadamente 660 a 14250 mg/día, en comparación con los 100 a 200 mg/día que se consumen de promedio en la actualidad. Además, hemos aumentado el consumo de grasas omega-6 que, en exceso, reducen los beneficios de los omega-3. La proporción de omega-6/3 ha aumentado de alrededor de 4:1 durante el Paleolítico a 20:1 en la actualidad y las recomendaciones más recientes hablan de que esta relación debería estar idealmente alrededor del 2:1.

El aumento de esta proporción de omega-6/3 ha sido uno de los cambios que ha ido en paralelo al aumento de numerosas enfermedades autoinmunes, inflamatorias y alérgicas. El cuerpo utiliza los omega-3 para resolver y reducir la inflamación, a través de la formación

de EPA y DHA, mientras que los ácidos grasos poliinsaturados omega-6 se utilizan principalmente para aumentar la inflamación. Por lo tanto, el aumento en la proporción de omega-6/3 en los últimos 100 años puede estar impulsando estas enfermedades. De hecho, muchas de las sustancias formadas a partir del omega-6 están implicadas en el asma alérgica y otras enfermedades atópicas.

Por si fuera poco, el ácido graso omega-3 esencial, el ácido alfa-linolénico (ALA) y el ácido graso esencial omega-6, el linoleico, compiten por las mismas enzimas para poder transformarse en sustancias activas. Por eso una ingesta dietética elevada de omega-6 y baja en omega-3 reduce la formación de EPA y DHA y, por tanto, provoca un aumento de metabolitos inflamatorios y proalérgicos y una reducción en metabolitos antiinflamatorios y antialérgicos.

En adultos, varios trabajos han indicado que la ingesta de ácidos grasos omega-3 reduce la incidencia de asma

Los mediadores antiinflamatorios formados a partir de EPA/DHA, son imprescindibles para ayudar a resolver y reducir el estado inflamatorio y alérgico.

Muchos estudios han mostrado que la ingesta materna de pescado durante el embarazo reduce posteriormente los problemas alérgicos o atópicos en los lactantes y niños. En adultos, varios trabajos han indicado que la ingesta de ácidos grasos omega-3 reduce la incidencia de asma, la prevalencia de síntomas relacionados con el asma y mejoran las funciones pulmonares en adultos.

También se ha observado que una ingesta baja de ácidos grasos omega-3 se relaciona con el aumento de los síntomas respiratorios (bronquitis crónica, sibilancias y asma). **Los ácidos grasos omega-3 ayudan al sistema inmunitario y ayudan a la actividad antiinflamatoria del organismo**, por eso una óptima ingesta de omega-3 o una suplementación entre 300mg a 2g al día puede ayudar a reducir los síntomas asociados a las alergias. ■

El cuerpo utiliza los omega-3 para resolver y reducir la inflamación, a través de la formación de EPA y DHA

NORSAN
ESPECIALISTAS EN OMEGA-3



- Aceites naturales de Omega-3
- 2.000 mg de Omega-3 por día (1 cda.)
- Alta dosis de EPA y DHA



SEMINARIO WEB
GRATUITO

Por Laura I. Arranz

Omega-3:
Protección contra
las alergias.

INSCRIPCIÓN





Astenia primaveral: ¿cómo afecta a la tercera edad?

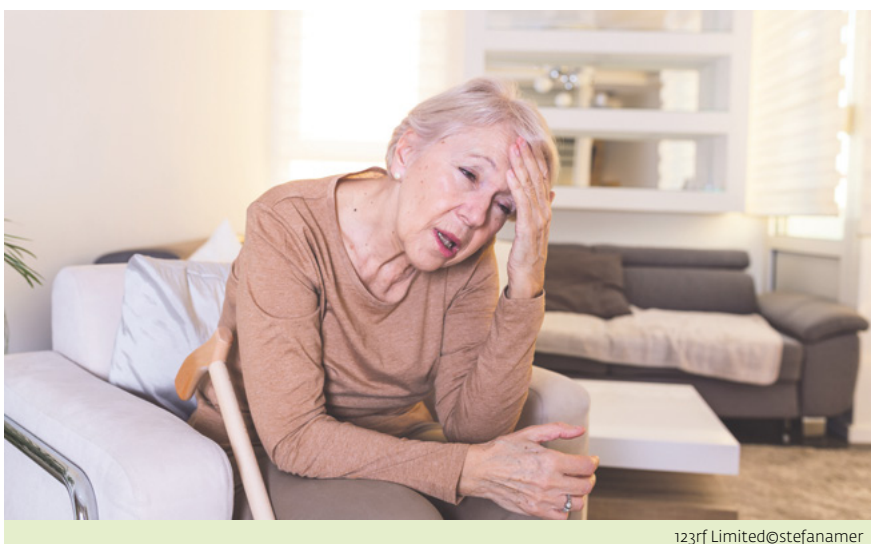
Llega la primavera y, con ella, cambios de horario, de temperatura, meteorológicos y ambientales. Incrementan las horas de luz, cambia la intensidad lumínica y aumenta la presencia de polen y otros alérgenos en el ambiente. Todo ello puede ocasionar desequilibrios transitorios en la melatonina, las endorfinas y otras hormonas, lo que se traduce como una sensación de cansancio o falta de fuerzas similar al *jet-lag*. Es lo que conocemos como **astenia primaveral**.

¿Qué es la astenia primaveral?

Se conoce como **astenia primaveral** al conjunto de síntomas físicos y mentales temporales que aparecen con la llegada de la nueva estación. Entre estos, la sensación de cansancio generalizado, la falta de energía y los dolores musculares, articulares y cefaleas son los síntomas más comunes. También puede ir acompañada de alteraciones en el sueño, cambios de humor, aumento de la irritabilidad, la ansiedad y la tristeza, cambios en el apetito, dificultad para mantener la atención, o disminución de la libido.

Los síntomas suelen ser leves y en la mayoría de casos no se experimentan todos a la vez. En general, afectan más a las mujeres que a los hombres, y especialmente a las personas más vulnerables a los cambios estacionales, como son las **personas mayores**.

La astenia primaveral acostumbra a resolverse y desaparecer al



123rf Limited@stefanamer

cabo de unos 10 o 14 días. No obstante, si los síntomas perduran o empeoran pasado este tiempo, es recomendable pedir consejo profesional.

Consejos para adaptarse a la nueva estación

Podemos hacer frente a los síntomas la astenia primaveral ayudando al organismo a adaptarse al cambio de estación, por ejemplo, adoptando **hábitos de vida saludables**.

En cuanto a la alimentación, debe ser equilibrada y rica en nutrientes y vitaminas. Se recomienda evitar todo lo posible los azúcares, los endulzantes, las frituras y los alimentos procesados. En su lugar, priorizar las **frutas y verduras ecológicas, frescas y de temporada**, los **cereales integrales** y los **frutos secos**.

Tan importante es cuidar la alimentación como **hidratarse correctamente**. Beber agua con regularidad a lo largo del día puede ser de ayuda. Por otro lado, se recomienda **pasar tiempo al aire libre y hacer ejercicio suave** todos los días. Una buena opción es salir a pasear durante unos minutos.

Por la noche, es esencial garantizar un **descanso reparador**. Para ello, se aconseja tratar de ir a dormir todas las noches a la misma hora, en una habitación oscura y bien ventilada. Asimismo, una siesta corta de entre 15 y 20 minutos durante el día, puede ser beneficioso.

Los **complementos alimenticios naturales** también pueden dar apoyo en esta época del año, siempre que sean prescritos y supervisados por un profesional de la salud. ■

Te recomendamos...

Jelly Edad, de Laboratorios Ynsadiet



Jelly Edad es un complemento alimenticio elaborado a base de Jalea Real, Propóleo, Vitaminas, Minerales y Extractos Vegetales.

La Vitamina C, A y el Zinc ayudan a normalizar el funcionamiento de las defensas.

Además, la Vitamina C disminuye el cansancio y la fatiga.

- 20 viales
- Sin gluten
- Sin azúcares añadidos (contiene azúcares naturalmente presentes)



Pregunta al especialista de nuestra tienda para un asesoramiento personalizado



JALEA REAL

Tu energía natural

Primeras Jaleas del Mercado

0% Azúcares añadidos





www.ynsadiet.com





Salud cardiovascular

2024 | MARZO | N°40



6

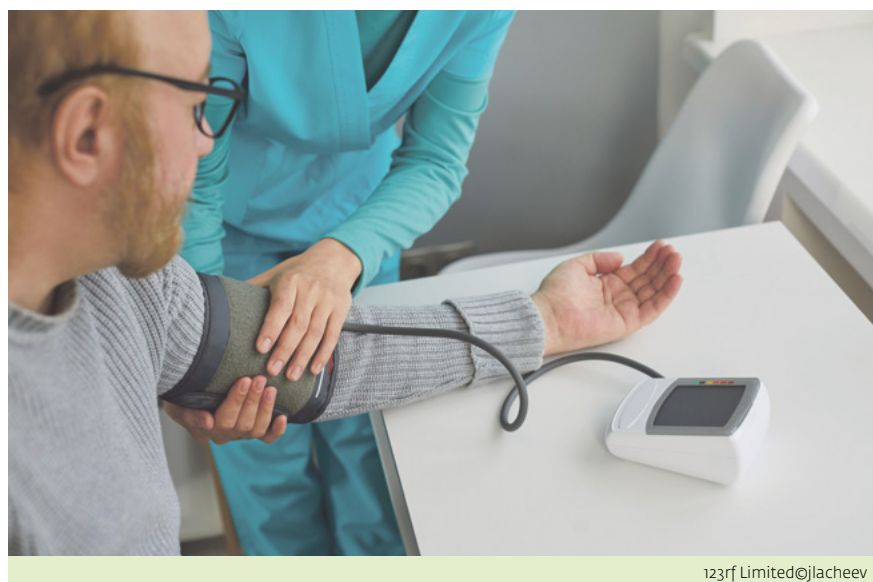
www.elbotiquinnatural.com

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística, el 27,1% de las defunciones en la primera mitad del año 2022 se debieron a enfermedades del sistema circulatorio. Esto convierte a los problemas cardiovasculares en la primera causa de muerte natural en España y probablemente en el mundo entero. Según el cardiólogo **Valentín Fuster** son siete los factores que son la causa del infarto del miocardio y el infarto cerebral. Dos de carácter mecánico, la **presión arterial alta** y la **obesidad**. Dos factores químicos: **el colesterol y el azúcar elevados en sangre**, y tres conductuales: **el tabaquismo, la falta de ejercicio regular y comer mal** (exceso de grasas y sal, poca fibra, etc.). Otros factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad vascular son, tener más de 65 años y antecedentes familiares.

Salud cardiovascular es un término amplio que incluye al corazón, vasos sanguíneos, colesterol y presión arterial. La enfermedad cardiovascular (ECV) describe un conjunto de condiciones que incluye, entre otras, insuficiencia cardíaca, hipertensión arterial, exceso de colesterol o azúcar en sangre, infarto de miocardio y cerebral, angina de pecho, arritmias. Un individuo puede reducir su riesgo de desarrollar ECV controlando los factores de riesgo modificables.

Colesterol

Es un tipo de lípido que el hígado produce de forma natural, esencial para las membranas celulares, la



123rf Limited@jilacheev

producción de hormonas y la formación de vitamina D. Para ayudar a transportar el colesterol por el cuerpo, el hígado produce dos tipos de partículas hechas de grasa y proteína: lipoproteínas de baja densidad (LDL) y lipoproteínas de alta densidad (HDL), conocido como “colesterol malo”. Si los niveles de LDL son demasiado altos, puede acumularse en las paredes arteriales, que estrecha las arterias, limita el flujo sanguíneo, y aumenta el riesgo de coágulos de sangre y, por lo tanto, de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. El colesterol alto es silencioso, ya que rara vez causa síntomas iniciales. Muchas personas ni siquiera se dan cuenta de que tienen el colesterol alto hasta que desarrollan complicaciones graves.

Vasos sanguíneos

Son canales que transportan y hacen circular sangre y oxígeno por

todo el cuerpo hacia órganos y tejidos vitales y eliminar los productos de desecho. Tenemos unos 97.000 kilómetros de vasos sanguíneos, formando un circuito cerrado que comienza y termina en el corazón y lo constituyen arterias, venas y capilares. El endurecimiento o la obstrucción de esta red de conductos conlleva graves riesgos para la salud.

Hipertensión (tensión arterial alta)

Es muy común, y típicamente se desarrolla durante varios años sin síntomas aparentes. Ocurre cuando la fuerza de la sangre que empuja a través de los vasos sanguíneos es constantemente demasiado alta, probablemente causada por estrechamiento de estos. Los síntomas graves de hipertensión incluyen enfermedad renal, apnea obstructiva del sueño, defectos cardíacos congénitos, problemas tiroideos, y problemas de la glándula suprarrenal.

Según el cardiólogo Valentín Fuster son siete los factores que son la causa del infarto del miocardio y el infarto cerebral

Glucosa en sangre

El control de la glucosa en sangre es importante especialmente en casos de diabetes. Nuestro cuerpo controla nuestros niveles de azúcar en la sangre mediante la producción de insulina, la hormona que permite a las células utilizar el azúcar circulante en la sangre que proviene de los alimentos. Una adecuada salud cardiovascular debe perseguir tener unos niveles adecuados de glucosa evitando la hiperglucemia (nivel alto) y la hipoglucemia (nivel bajo).

Consejos nutricionales y de estilo de vida

Todo empieza por seguir una dieta saludable que incluya frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, y limitar el consumo de alcohol, azúcar refinado, alimentos ricos en sal, azúcar, grasas saturadas y altos niveles de sodio. La exposición al sol puede ser controvertida. Sin embargo, 10-20 minutos de exposición diaria al sol a la hora adecuada y sin protección, permite la generación de vitamina

PONTE AL DÍA SOBRE EL PRESENTE Y EL FUTURO DE LA FARMACIA



infarma
MADRID 2024
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

CONVOCAN:

COFM
COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MADRID

COL·LEGI DE FARMACÈUTICS DE BARCELONA

CloserStill

EN:

IFEMA MADRID





D que indirectamente puede contribuir a la salud general.

Comer alimentos con bajo índice glucémico y el control de la ingesta general de carbohidratos pueden afectar la rapidez con la que aumentan los niveles de azúcar en sangre, al tiempo que regulará los niveles de colesterol malo.

Adoptar buenos hábitos de sueño puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre y promover un peso saludable, al tiempo que permite el proceso de reparación de nuestro cuerpo, mientras que dormir mal puede alterar hormonas metabólicas críticas.

Modificación del estilo de vida para reducir el consumo de alcohol y cigarrillos, fijando objetivos de pérdida de peso e incorporando al mismo tiempo actividad física y moderada, como caminar al menos 30 minutos al día, yoga, tai chi, etc. pueden ser muy beneficiosos.

Los complementos alimenticios naturales, un buen apoyo

A pesar de que la prevención y el control médico de nuestra salud cardiovascular es esencial, los complementos alimenticios de fuentes seleccionadas y en formulaciones diseñadas por especialistas, nos permiten aportar, de forma garantizada a nuestra dieta, nutrientes beneficiosos en la cantidad adecuada. Los principales complementos alimenticios naturales que nos pueden ayudar son:

Policosanol

Es un extracto natural de salvado de arroz que puede llegar a aportar un 60% de octacosanol. Éste frena la síntesis del colesterol por el hígado y estimula la degradación del colesterol malo de una manera totalmente natural. Hay investigaciones que han



123rf Limited@serezniy

comprobado que provoca un efecto de protección ante la peroxidación lipídica, previniendo la arterosclerosis, al tiempo que es un antiagregante plaquetario; similar al del ácido acetilsalicílico (aspirina).

Coenzima Co-Q10 (ubiquinona)

La coenzima Q10 se utiliza en la producción de energía celular, incluye triglicéridos de cadena media que son un combustible fácil de usar. La capacidad del organismo en producir de forma natural disminuye a partir de los 40 años. También se ha descubierto que los niveles de CoQ10 son más bajos en personas con ciertas afecciones, como enfermedades cardíacas, y en quienes toman medicamentos para reducir el colesterol (estatinas).

Adoptar buenos hábitos de sueño puede ayudar a mantener los niveles de azúcar en sangre y promover un peso saludable

Magnesio Taurato

El magnesio es conocido por su papel en regulación del músculo cardíaco e interactúa a nivel celular en muchos procesos. La taurina es un aminoácido con un potente efecto antioxidante. Los estudios indican que cuando el magnesio es quelado (unido) a la taurina para permitir su absorción en el organismo, puede apoyar la salud del corazón.

Vitamina C

La vitamina C contribuye a la normal formación de colágeno que

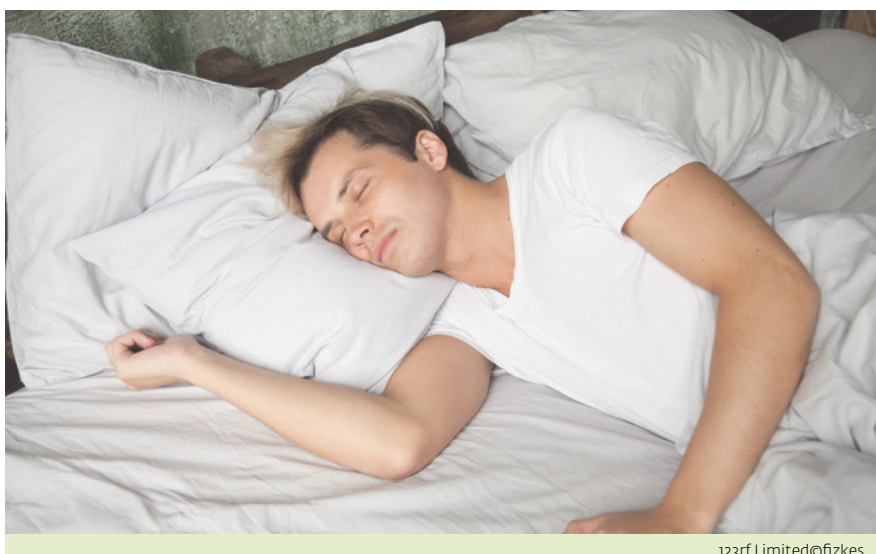
a su vez ayuda al normal funcionamiento de los vasos sanguíneos. Cuando la vitamina C (ácido ascórbico) se combina con bioflavonoides y ácidos grasos producen una combinación ligeramente alcalina que es bien tolerada, y aumentan su asimilación y absorción celular.

Los ácidos grasos esenciales como el aceite de lino dorado, algas como la espirulina y los probióticos, pueden ser también de gran ayuda.

Recuerde

Todos estos nutrientes se pueden conseguir como complementos alimenticios de forma individual o como complejo nutricional; si están formulados de forma equilibrada, de buenas fuentes veganas 100% naturales, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados, podrán trabajar en sinergia y sintonía ayudando a conseguir las cantidades mínimas que requiere la bioquímica de nuestro organismo. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos deben consultar con el especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Promueva la salud de su corazón y la de los suyos! ■



123rf Limited@fizkes

Omega-3

Todos dicen que es bueno y tienen razón

Imagina entonces tomar el **más puro**, el **más innovador** y el **más testado**

15 años contigo

Elige la solución Nua que mejor se adapta a ti

CERTIFICADO DE CALIDAD MÁXIMA IFOS

www.elbotiquinatural.com



El colágeno, la proteína que nos une

El **colágeno** es una proteína. Su función es la de unir y dotar resistencia, por lo que cuando su cantidad presente en el cuerpo está por debajo de la necesaria, lo vemos enseguida en la piel que pierde elasticidad y en general su buen aspecto y en las articulaciones que pueden causarnos dolor por el desgaste de su estructura interna.

Es la proteína más abundante en los animales, entre ellos, nosotros. Sin embargo, con el paso de los años se ralentiza su producción y es necesario apoyarla con una buena alimentación y ejercicio regular. También nos podemos ayudar con un buen complemento alimenticio. Las articulaciones pueden agradecer un aporte extra de colágeno a medida que su presencia decae, ya que las proteínas contribuyen al mantenimiento normal de los huesos y la masa muscular, y el colágeno en concreto juega un papel decisivo en el correcto movimiento de las articulaciones entre otras muchas



123rf Limited@jaruek

funciones. A través de una dieta equilibrada, con variedad de frutas cítricas, legumbres y verduras de hoja verde, brócoli, col, frutos rojos, tomate, remolacha, espinacas y berenjenas, cereales integrales y frutos secos, se pueden obtener las proteínas necesarias. En dieta vegetariana los lácteos y los huevos son también promotores de la síntesis de colágeno en el organismo.

El colágeno se encuentra en el tejido conectivo, como el tejido óseo, los tendones, cartílagos, en la córnea, en la piel, en los dientes, en los vasos sanguíneos, etc. y existe diferenciado en muchos tipos, **formando en realidad no una proteína única sino una gran familia de proteínas.**

No hay una edad concreta en la que se indique tomar complementos alimenticios de colágeno, pero

desde los 30 años se va perdiendo paulatinamente la capacidad de producirlo y algunas condiciones como algunas enfermedades o el periodo de la menopausia empeoran la situación.

Colágeno, vitamina C, vitamina D y magnesio para disfrutar del ejercicio físico regular y moderado

Médicos y fisioterapeutas nos recomiendan siempre el ejercicio físico regular y moderado para mantener un buen estado de salud ósea y articular. Llevar una vida sedentaria nos perjudica la salud muscular y ósea, pues la falta de movimiento provoca debilidad muscular, así como la pérdida de masa ósea y aumenta el riesgo de padecer fracturas y osteoporosis. Debemos obligarnos a movernos más y esto repercutirá también en otros aspectos de nuestra salud como la salud emocional o

El magnesio ayuda a combatir el cansancio y la fatiga, contribuye a la síntesis proteica y apoya al sistema inmunitario

anímica, aumentando la sensación de vitalidad. El ejercicio físico moderado solo nos puede aportar beneficios.

Ahora, con los días más largos, apetecen las largas caminatas o los paseos en bicicleta y un dolor en la rodilla o en la cadera nos pueden estropear los planes. Una buena selección de colágenos combinada con vitaminas y minerales es una opción muy recomendada para poner a punto las articulaciones gracias a sus beneficios sinérgicos. La combinación con vitamina C refuerza los beneficios de los complementos alimenticios de colágeno con su poder antioxidante y si además están reforzados con vitamina D que participa en la absorción del calcio, mucho mejor. El magnesio ayuda a combatir el cansancio y la fatiga, contribuye a la síntesis proteica y apoya al sistema inmunitario, además de intervenir en el funcionamiento de músculos y sistema nervioso, por lo que su presencia en un buen complemento de colágeno aumenta su efectividad en el mantenimiento de la salud ósea, muscular y articular. ■

Una buena selección de colágenos combinada con vitaminas y minerales nos sirve para poner a punto las articulaciones gracias a sus beneficios sinérgicos



- Se presenta en **sobres monodosis** de cómoda disolución.
- Con **edulcorante y sabor limón.**



Sin Gluten

vitalart

CUIDA ARTICULACIONES Y HUESOS. NUTRE LA PIEL

Colágeno hidrolizado • Colágeno nativo tipo II
• Membrana de huevo

Con vitamina C que contribuye a la formación del colágeno para el normal funcionamiento del cartílago, piel y huesos.



COSMÉTICA

Champú Carbón Activo Detox Capilar, de BanBan



Champú de Carbón Activo Detox Capilar, especial cabello graso, con más del 97% de ingredientes de origen natural y activos como CBD, extracto de Quillaya, Kiwi y Agua termal, entre otros.

Penetra en el cuero cabelludo eliminando profundamente la suciedad e impurezas que pueden causar descamación, picor e irritación, consiguiendo que luzca fuerte, sano, brillante, y libre de grasa. 0% de sulfatos, sales y siliconas.

Beneficios: Detox capilar, seborregulador, purificante, hidratante y calmante. 250ml.

- **Marca:** BanBan | www.banbankosmetics.com
- **Empresa:** Verdis Nature S.L.

COSMÉTICA

Hair Repair Elixir, de Taller Madreselva



Hair Repair Elixir es un potente sérum capilar que repara en profundidad el cabello dañado, proporcionando hidratación y suavidad. A base de Activos Botánicos Concentrados especialmente indicados para el cuidado y la protección del cabello, con una exclusiva combinación de aceites de Ricino, Argán, Macadamia, Camelia y Comino Negro, unidos al antioxidante natural Amiox ER 100%.

Evita el encrespamiento, restaura las puntas abiertas, y aporta cuerpo sin engrasar ni apelmazar.

- **Certificado:** BioVidaSana
- **Marca:** Taller Madreselva | www.tallermadreselva.com
- **Empresa:** Taller Madreselva, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Jarabe de Pino, de Laboratorios Ynsadiet



Elaborado a base de Propóleo, Especies Vegetales, Vitaminas, Minerales y Aceites Esenciales, el Jarabe de Pino de Ynsadiet es un buen aliado para fortalecer nuestro sistema inmune.

Los componentes del jarabe de pino como la equinácea (*Echinacea purpurea* L.), el saúco (*Sambucus nigra* L.), la vitamina C, el cobre y el zinc contribuyen al buen funcionamiento de nuestras defensas, y las yemas de pino (*Pinus sylvestris* L.) y el tomillo (*Pinus sylvestris* L.) contribuyen al óptimo funcionamiento de nuestro sistema respiratorio.

- **Marca:** Laboratorios Ynsadiet | www.ynsadiet.com
- **Empresa:** Laboratorios Ynsadiet, S.A.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Bio melisa - valeriana con lúpulo y lavanda, de Raab Vitalfood



La melisa con valeriana Bio de Raab es una combinación cuidadosamente equilibrada de extractos de melisa, valeriana, lúpulo y lavanda de calidad Bio Premium.

Los cuatro extractos proceden de agricultura orgánica europea. La combinación ideal para una relajación óptima.

- Sin gluten
- Sin lactosa
- Vegano

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.es
- **Empresa:** Raab Vitalfood GmbH

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Premen-Calm, de Naturlíder



Desarrollado siguiendo las pautas de la Dra. Miriam Al Adib, Ginecóloga y Obstetra. Su actividad está avalada por un estudio clínico realizado por el grupo de investigación en Neuroinmunofisiología y Crononutrición del departamento de Fisiología de la Universidad de Extremadura. Un complemento alimenticio a base de plantas, GABA, melatonina y vitamina B6. La combinación de ingredientes vegetales y nutrientes esenciales actúan en sinergia para ayudar a la salud de la mujer. Por su contenido en Vitamina B6 ayuda a regular la actividad hormonal. Por su contenido en Melatonina contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño y a aliviar la sensación subjetiva de desfase horario.

- **Marca:** Naturlíder | www.naturlider.com
- **Empresa:** Naturleader Import Export, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Aceite Omega-3 vegano, de Norsan



Aceite 100% natural del alga *Schizochytrium* sp. Aporta 2.000 mg de Omega-3 cada 5 ml de aceite (dosis diaria). Además, contiene un aceite de limón que le otorga un sabor fresco y agradable y también un aceite de oliva ecológico de España rico en polifenoles que lo protegen de la oxidación.

El Omega-3 es un potente antiinflamatorio que participa en el funcionamiento normal del corazón, la visión y en el cerebro, entre otras. Debe ingerirse una cucharadita (5 ml) al día con alguna comida principal rica en grasas.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Norsan | www.norsan.es
- **Empresa:** Norsan Omega-3, S.L.



Preguntas frecuentes sobre medicamentos y lactancia

Hay mucha desinformación y muchos mitos sobre los medicamentos que puede y que no debe tomar una mujer que está dando el pecho. Muchos de ellos por desgracia existen también entre profesionales sanitarios. Esta desinformación es responsable de que todos los días alguna madre deje de amamantar a su bebé, temporal o definitivamente, cuando no había razones para hacerlo.

Estar amamantando no significa que la madre no pueda tomar ningún medicamento. Muchos medicamentos de uso habitual son compatibles con la lactancia y otros se pueden sustituir por un medicamento similar.

¿Puedo tomar analgésicos si tengo fiebre, dolor o alguna molestia?

Sí, tanto el paracetamol como el ibuprofeno son seguros y puedes y debes tomarlos si los necesitas. Para dolores más fuertes, el tramadol también es una opción segura.

Sin embargo, evita la aspirina y cualquier medicamento con ácido acetilsalicílico a menos que te lo prescriba un médico que sepa que estás amamantando. El metamizol (Nolotil®), un fármaco muy consumido en España, está contraindicado en la lactancia. Solo se debe tomar en momentos puntuales y bajo supervisión médica.

Yo prefiero tratarme la fiebre y el dolor con plantas medicinales, ¿puedo seguir haciéndolo?

El problema con las plantas medicinales es que hay muy pocos estudios sobre sus efectos durante la lactancia. No sabemos qué porcentaje de los principios activos de cada planta pasa a la leche materna, cuánto absorbe el bebé y qué efectos podría tener en él o ella. Algunas plantas medicinales pueden tener sustancias peligrosas para bebés pequeños, aunque no causen problemas en las personas adultas.

Los aceites esenciales pueden ser especialmente perjudiciales porque



123rf Limited©pavolklimmek

tienen principios activos muy concentrados.

Por todo esto es mejor evitarlas. Si necesitas alguna en concreto, consulta a un profesional sanitario con experiencia en lactancia materna, como una consultora de lactancia.

Una excepción a esta regla es el hipérico o hierba de San Juan, que es una planta de uso muy frecuente y que se ha estudiado bien en ma-

dres lactantes y sus bebés. Los estudios han mostrado que es segura durante la lactancia y puedes tomarla si la necesitas.

¿Qué pasa con las cremas? ¿Puedo usar cremas que contengan medicamentos o principios activos de plantas?

Cuando aplicamos una crema, una pequeña proporción de sus componentes puede absorberse a través

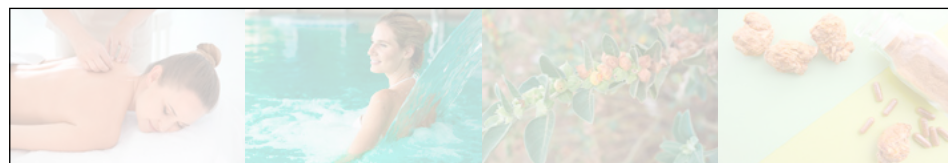
La única después
de la leche de mamá

Fórmula a base de
leche Demeter biodinámica

- ✓ Leche 100% ecológica
- ✓ Con todas las vitaminas, minerales y nutrientes importantes (por ley)
- ✓ Lo más pura posible: sólo aditivos según los requisitos legales, sin aceite de pescado



Holle
biodynamic
since 1934



**EL BOTIQUÍN
NATURAL**

Más sobre las
Terapias Naturales
aquí



Nota importante: La lactancia materna proporciona la mejor nutrición para tu bebé. Si quieres utilizar leche de fórmula, pide consejo a tu pediatra, a un asesor en nutrición y lactancia o a los expertos sanitarios del hospital.



de la piel pasar a la sangre. Esto depende del tipo de crema y de los componentes que incluya. Es importante evaluar cada caso de forma individual. Como regla general no apliques cremas en los pechos y menos aún en o alrededor de los pezones; excepto aquellas cremas destinadas específicamente a cuidar los senos durante la lactancia.

Tengo una infección de garganta y me han recetado antibióticos. El médico me ha dicho que debo dejar de dar el pecho mientras los tomo, ¿qué hago?

Los antibióticos que se usan con más frecuencia para tratar las infecciones respiratorias, como la amoxicilina, o la amoxicilina con clavulánico, son compatibles con la lactancia. Se sabe que este antibiótico pasa en muy pequeña cantidad a la leche y que no tiene efectos negativos sobre el bebé. Por tanto puedes y debes tomarlo si lo necesitas y no debes dejar de dar el pecho mientras tanto.

Otros antibióticos podrían ser menos seguros, pero para la mayoría es posible encontrar un sustituto que sí lo sea. Hay que valorar cada antibiótico de forma individual. Solo en casos muy raros será necesario usar un antibiótico no compatible con la lactancia. Consulta con una experta en lactancia.

Me tienen que extraer una muela y mi odontóloga me ha dicho que tengo que dejar de dar el pecho unas horas para evitar que le pase a mi bebé la anestesia, ¿cómo lo hago?

La mayoría de los anestésicos locales que usan los odontólogos son compatibles con la lactancia y no es necesario dejar de dar el pecho por este motivo. Ni siquiera pasan a la sangre de la madre en cantidad significativa, menos aún a su leche.

Pregunta a tu odontóloga qué anestésico va a usar y confirma con una experta en lactancia si es com-



123rf Limited@iakovenko

patible. Si no lo fuera, pide a tu odontóloga que use un anestésico alternativo.

¿Dónde puedo encontrar información sobre un determinado medicamento y ver si es compatible con seguir dando el pecho a mi bebé?

Una de las fuentes más fiables es la base de datos e-lactancia (www.e-lactancia.org), creada por profesionales de la Asociación para la Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna. Es una base de datos enorme, en español y en inglés, que incluye miles de medicamentos, suplementos y plantas medicinales. Los medicamentos se clasifican en cuatro grupos: Riesgo Muy Bajo, Riesgo Bajo, Riesgo Alto y Riesgo Muy Alto, de acuerdo a los datos científicos actualizados que existen sobre ellos. Cuando un medicamento es de riesgo bajo, alto o muy alto, y siempre que exista, la base ofrece una alternativa equivalente de riesgo muy bajo.

Cualquier persona puede consultar esta base de datos, usando bien el nombre genérico del medicamento o bien la marca comercial. Si tu médico te ha dicho que interrumpas la lactancia por un medicamento concreto y tú has visto en esta base de datos que no entraña ningún riesgo, puedes indicarle a tu médico que consulte esta página web por sí mismo.

Mi médica de familia me ha recetado un medicamento para la ansiedad y me ha dicho que puedo seguir dando el pecho mientras lo tomo. Sin embargo, en el prospecto del medicamento leo que está contraindicado en la lactancia, ¿dejo de tomarlo?

No. La mayoría de los laboratorios farmacéuticos desgraciadamente incluyen esta advertencia en los prospectos de todos o casi todos sus

medicamentos, esté justificada o no. En muchos casos se trata de información obsoleta, que no ha sido actualizada de acuerdo con los conocimientos actuales. Los laboratorios farmacéuticos no tienen mucho interés por este tema.

Si tu médica te ha prescrito un medicamento sabiendo que das el pecho, lo más probable es que lo haya consultado y sepa que es compatible. Puedes preguntarle y confirmarlo, o puedes mirarlo tú misma en la base de datos e-lactancia mencionada anteriormente.

Soy vegana y tomo suplementos de vitamina B12, ¿puedo seguir tomándolos mientras doy el pecho? En el envase leo que no está aconsejado.

La vitamina B12 no solo no está contraindicada durante la lactancia, sino que es esencial. La cantidad de vitamina B12 que toma la madre se relaciona directamente con la concentración en su leche. La deficiencia de vitamina B12 en la madre puede producir deficiencia en el bebé alimentado con leche materna, y esta es una situación muy grave. Por el contrario, no se conoce toxicidad de la vitamina B12. Esto significa que no hay peligro en que puedas tomar mucha, el peligro está en no tomar suficiente. Las mujeres embarazadas y lactantes necesitan más vitamina B12 que antes de la gestación, si gan la dieta que sigan. Para saber qué dosis es la más recomendable para ti, consulta a tu médico o a un nutricionista. Si hay dudas sobre si has estado tomando o no suficiente hasta ahora, tu médico puede solicitar unos análisis de sangre y ver cuánta tienes. En cualquier caso, no dejes de tomar este suplemento. ■



Pedro Porta,
Empresario, Sector Complementos
Alimenticios y Alimentación BIO

“Elevator Pitch”

Se dice que el concepto de *Elevator Pitch* nació en EE.UU. a principios de los 80 con la proliferación de proyectos de inversión de alto riesgo. Se necesitaban presentaciones impactantes, ágiles y de no más de 45 segundos para convencer y persuadir a los inversores para que apoyaran el proyecto, por lo tanto, el mensaje debía ser claro y conciso. La leyenda dice que es el tiempo que tardaba el ascensor del financiero Warren Buffet en subir a su despacho, y es el que les daba a sus potenciales clientes para convencerlo y así concederles financiación.

La comunicación es un proceso clave en el desarrollo de la humanidad. El mensaje es la esencia y el objeto de ella, es lo que el emisor tiene que transmitir al receptor. Es contradictorio, pero la hiper conectividad actual no sólo implica la existencia de múltiples medios, y el aumento de la velocidad y la brevedad de los mensajes, sino que muchas veces lleva a la falta de comunicación e incluso al aislamiento social, y con ello también a un efecto negativo de la salud física, mental y cognitiva.

Cada día es más importante tener que comunicar bien en menos tiempo, en un entorno con un exceso de “ruido” dada la cantidad de información que nos invade. Tanto en lo profesional como en lo personal debemos generar mensajes relevantes, creativos, asertivos y que logren atraer la atención y el interés de nuestros escuchantes. Aunque parezca algo frío y falto de emoción, lograr ser un buen comunicador es una habilidad, que, si la combinamos con una buena actitud, nos reportará placer y muchos beneficios.

¡Cuida el mensaje y se impecable con la palabra! ■

La deficiencia de vitamina B12 en la madre puede producir deficiencia en el bebé alimentado con leche materna, y esta es una situación muy grave



¿Afectan las actuales modificaciones en el reglamento de cosmética a los productos econaturales?

La respuesta corta es: afectan muy poquito, por no decir nada, porque las actuales restricciones y prohibiciones de la Comisión Europea tratan principalmente de limitar el uso de ciertos ingredientes que la cosmética econatural siempre ha considerado tóxicos y nunca ha utilizado.

El Reglamento (CE) nº 1223/2009 que regula a los productos cosméticos de la UE está en constante cambio. Las formulaciones de los productos implican a una amplia gama de sustancias cuyo impacto sobre la salud de las personas y el medio ambiente provoca cambios en la legislación ya sea para restringir su uso, para prohibirlo o para obligar a determinadas indicaciones en el etiquetado. Pero, aunque parezca difícil de creer, estos cambios son mucho más lentos de los que el sentido común impondría. Pueden pasar años desde que se empieza a sospechar de la toxicidad de un determinado ingrediente hasta que el reglamento recoge su prohibición, y más años en ver tal ingrediente desaparecer definitivamente del mercado, teniendo en cuenta que la Comisión suele dar un plazo largo para que la industria se adapte y elimine completamente de sus fórmulas un nuevo ingrediente prohibido.

Las personas consumidoras podemos creer que la legislación vela por nuestros intereses, pero la lentitud de los procedimientos juega en nuestra contra, especialmente cuando se trata de sustancias que se acumulan en nuestro organismo o en el



©El Botiquín Natural. Productos cosméticos econaturales

medio ambiente y tienen efectos a largo plazo.

Por suerte, tenemos una opción que nos mantiene al margen de vernos afectados por la poca operatividad de los mecanismos de protección que nos ofrecen las autoridades europeas, que es **elegir cosmética econatural certificada**. La certificación es un proceso voluntario para las empresas que deciden asumir una normativa mucho más estricta basada en evitar todos aquellos ingredientes sobre los que existen sospechas de ser perniciosos para la salud y el medio ambiente y que, a la larga, serán prohibidos en la normativa oficial.

Con la ayuda de **Estela Cuadrado**, fabricante de cosmética ecológica, creadora de la marca **Ártica** y divulgadora, vamos a repasar las últimas modificaciones importantes del reglamento para demostrar la lentitud del procedimiento y ana-

lizar cómo afecta a los cosméticos econaturales.

Restricciones o prohibiciones legisladas en el 2023

Prohibición de los microplásticos

El Reglamento (UE) 2023/2055 de la Comisión de restricción de los microplásticos añadidos intencionalmente a los productos afecta a todos los sectores, no solo a la cosmética.

En el caso de la cosmética, la prohibición no será efectiva hasta el 16/10/2027 para productos que se aclaran (champú, gel de baño, etc.); hasta el 16/10/2029 para las fragancias y productos destinados a permanecer en contacto prolongado con la piel y hasta el 16/10/2035 en el caso de maquillaje, pintalabios y laca de uñas, aunque a partir de 2031 deberán indicar en la etiqueta que contienen microplásticos.

En cosmética econatural nunca se han necesitado los microplásticos, como manifestaron el año pasado en una carta abierta a la Comisión Europea varias marcas de cosmética, entre ellas **Weleda**; cuando precisamente el argumento de la industria convencional para convencer a la Comisión de que son necesarios plazos tan largos para su prohibición total es que no se pueden fabricar ciertos productos cosméticos sin microplásticos.

Dentro de esta prohibición se incluye también el uso de purpurina, pues ésta aplica a "todas las partículas de polímeros sintéticos inferiores a cinco milímetros que sean orgánicas, insolubles y resistentes a la degradación".

Por lo tanto, afecta a la que está elaborada con plástico no biodegradable, que era lo más habitual hasta ahora. No afecta a la fabricada con otros materiales inorgánicos (metal, cristal), naturales, biodegradables o solubles en agua. **En cosmética natural nunca se ha usado la purpurina plástica.**

Prohibición de algunas sustancias que se consideran carcinógenas, mutágenas o tóxicas para la reproducción

En 2023 la Comisión publicó el Reglamento (UE) 2023/1490 por el que se modifica el Reglamento (CE) 1223/2009. En total **se prohíben 30 sustancias** entre las que se incluye

PORQUE LA PIEL TAMBIÉN DEBEMOS CUIDARLA POR DENTRO...

Tu dosis de Colágeno, Ácido Hialurónico y Vitamina C en el formato que prefieras



DALE A TU PIEL LO QUE NECESITA
PARA MANTENERSE JOVEN Y RADIANTE.

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA

Un extra para tu
cabello, piel y uñas



la **benzofenona** que es un filtro solar muy utilizado y está en vigor desde el 1 de diciembre de 2023.

Hay una serie de ingredientes en cosmética que se consideran cancerígenos, mutágenos y/o tóxicos para la reproducción (los CMRs) o bioacumulativos, tóxicos específicos para órganos concretos o alérgenos respiratorios. Continuamente se publican nuevos reglamentos que modifican al Reglamento de cosmética para eliminar o restringir los ingredientes que se pueden usar.

Esta es la última de las modificaciones que prohíbe o restringe ingredientes en cosmética. En el 2022 se publicaron cuatro reglamentos distintos que modificaron el Reglamento CE 1223/2009 añadiendo nuevas prohibiciones o restricciones de ingredientes cosméticos.

En estos momentos está en desarrollo una nueva modificación del reglamento, más profunda que las anteriores, pero se estima que la fecha del primer borrador de este reglamento sea para el 2025 y que no entre en vigor hasta el 2026.

El proyecto de reglamento incluye la prohibición del 4-Metil-



bencileno Camfora y restricciones para los compuestos de Vitamina A (Retinol, Acetato de Retinilo y Palmitato de Retinilo), Ácido Kójico, Daidzeína, Genisteína, Arbutina, Alfa- Arbutina, Triclosán y Triclocarbano.

Por otra parte, hay una novedad en la legislación que afecta a todos:

Regulación respecto a las sustancias con posible potencial alérgénico

Esta sí afecta a todo tipo de productos, naturales o no, pero es un requisito sobre la información disponible para los consumidores, no sobre restricción de sustancias.

Actualmente hay 26 alérgenos (mayormente presentes en perfumes y aceites esenciales) que los fabricantes de cosmética están obligados a declarar en la etiqueta. El Reg. UE 2023/1545 de 26.07.2023 aumentó esta cifra a 81 sustancias. Hasta el 16/08/2026 se pueden seguir etiquetando productos cosméticos declarando solo alguno de los 26 alérgenos si están presentes y hasta el 16/08/2028 podrán encontrarse en el mercado productos etiquetados según la legislación antigua. Con respecto a la cosmética natural, de los 26 alérgenos a declarar hasta ahora, hay algunos que no son naturales, por lo que nunca se pueden encontrar en las etiquetas de la cosmética natural

auténtica. Ahora pasará lo mismo, pero ampliado a más nombres, pues de estos 81 alérgenos, algunos son naturales y otros no.

Y finalmente, una cuestión: **¿se está teniendo en cuenta el efecto de acumulación del uso de estos ingredientes durante años y de la interacción entre ellos?**

Estela nos comenta que los principios de toxicidad han estado basados en “dosis seguras”, es decir, que depende de la dosis. Además, los expedientes de información de productos se hacen en función de un único cosmético, no se tiene en cuenta la interacción ni la acumulación. Se calculan en función de la dosis diaria (gramos), el área de aplicación y las aplicaciones (aplicación/día), pero poco más.

La conclusión es clara: si continuamente la legislación europea está prohibiendo ingredientes que hasta ese momento se consideraban seguros, si los plazos de cumplimiento con las nuevas restricciones son tan largos, y si no se estudian las posibles interacciones entre distintas sustancias con efecto tóxico, **lo más fiable es consumir cosmética eco-natural certificada.** ■



BIOVIDASANA

COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética

90% de ingredientes ecológicos para la categoría I y entre el 15-89% para la categoría II

Para empresas con un 80% de sus productos en la categoría I. No producen cosmética convencional

Menos del 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)

Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal

La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

Con la garantía de la Asociación Vida Sana

ASOCIACIÓN VIDASANA biovidasana.org

NUEVA LÍNEA DE BRUMAS FACIALES ECOLÓGICAS Y VEGANAS

MENOS TAMAÑO y ÓPTIMA CALIDAD

Ahora las Brumas, son más suaves y menos irritantes. Adecuados para pieles sensibles y pueden usarse con frecuencia sin irritar la piel.

menos conservantes

más seguros

más calidad

más sostenibles

certificación ecológica

www.tallermadreselva.com



La inflamación crónica de bajo grado como origen de las enfermedades crónicas

Cuanto más conozcamos acerca de cómo funciona nuestro organismo, más preparados estaremos para el camino de la prevención, la educación y el empoderamiento en la salud de las futuras generaciones. Según el último informe anual sobre “Estadísticas Mundiales de Salud” de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 75% de las muertes globales son debidas a enfermedades crónicas (...) y de no cambiar la trayectoria que llevan, provocarían el 86% de las muertes anuales para mediados de siglo.



123rf Limited@sompongton

también la ciencia ha podido calificar “de evidencia científica”. En ese camino a una medicina más participativa, integradora y sostenible, hay un retorno a esos principios también hipocráticos de «*primum non nocere*» (primero no hacer daño) o «*vis naturae medicatrix*» (el poder curativo de la naturaleza).

Esa capacidad de autocuración de nuestro organismo es precisamente la que explica la utilidad de la fiebre, de una inflamación, de una diarrea..., que son los distintos **mecanismos que nuestro sistema inmunitario emplea para recuperar el equilibrio** tras una agresión o lo que interpreta como una amenaza para nuestro organismo. Y la inflamación es uno de los más importantes.

Pero hay que puntualizar que nos referimos a la **inflamación aguda**, es decir, una **reacción a corto plazo de nuestro sistema inmunitario** para combatir lo que entiende como amenaza para nuestro organismo (virus, bacteria, toxina, traumatismo...) y que desencadena una

Frente a este incremento de las enfermedades crónicas (no ya en los adultos sino también en los niños) y el reto de lograr la tan mencionada “longevidad saludable”, conocer cómo funciona nuestro organismo no es solo patrimonio de los profesionales de la salud, sino que es responsabilidad de todos. Ponernos en manos de los profesionales no significa ser sujetos pasivos, hemos de ser sujetos actuantes, hacernos responsables de nuestros procesos de salud-enfermedad y comprender

La inflamación crónica de bajo grado es la que, con el tiempo, puede desencadenar diversas enfermedades

lo que ha venido a evidenciar la epigenética: que nuestro estilo de vida es fundamental para mante-

ner un estado de salud y que cada uno somos únicos y diferentes en la expresión de la enfermedad.

En los últimos años, la medicina ambiental y la integrativa se suman a recuperar el principio hipocrático de **ir a la causa** (al porqué) apoyándose en algunas de las llamadas terapias complementarias que incluyen medicinas milenarias, doctrinas y herramientas ancestrales que se han empleado a lo largo de la historia de la humanidad y que ahora

eco
living
IBERIA

organic
food
IBERIA

4-5 junio 2024

Recinto Ferial de
IFEMA MADRID

LOCALIZADA CON

organic
wine
IBERIA
Recinto Ferial de
IFEMA MADRID

El evento más grande de la Península Ibérica para
profesionales del sector **natural, ecológico y sostenible**

Eres el cambio

ORGANIZADO POR:

diversified
COMMUNICATIONS

IFEMA
MADRID

Ya puedes reservar
tu entrada gratis





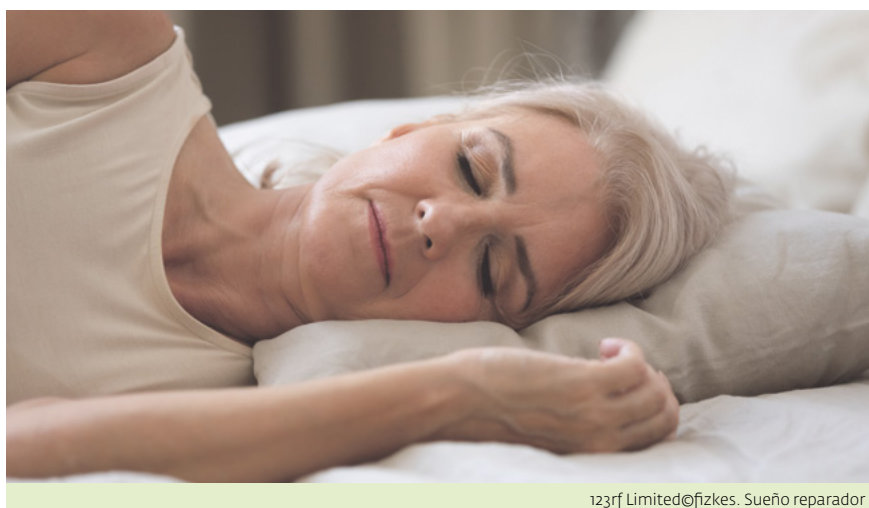
respuesta para reparar el daño causado. Aunque suele ir acompañada de síntomas como dolor, enrojecimiento, hinchazón, fiebre o pérdida de función, es una reacción natural, temporal y con finalidad reparadora, que suele resolverse en horas, días o semanas. Se trata por tanto de un proceso indispensable para nuestra supervivencia.

Cuando la inflamación se convierte en negativa

Sin embargo, cada vez leemos más informaciones que hacen alusión a otro tipo de inflamación relacionada con múltiples enfermedades y asociada a factores como el estrés, la obesidad, determinados tipos de alimentos, el tabaquismo o las alteraciones del sueño.

En 2018 la revista **Nature** publicó un estudio que señalaba que más del 50% de todas las muertes en el mundo son atribuibles a enfermedades relacionadas con la inflamación.

Este tipo de inflamación a la que se refería este estudio es la que se ha denominado **inflamación crónica** ya que persiste en el tiempo más allá de lo necesario para responder al propósito reparador y se vuelve destructiva, desencadenando a su vez la aparición de muchas patologías crónicas. Al sostenerse en el tiempo, el organismo vive en un estado constante de alerta que acaba afectando de manera negativa a las células, tejidos, órganos y sistemas. Es lo que se ha denominado **inflamación crónica sistémica**, también llamada inflamación crónica de bajo grado o metainflamación, entre otros nombres.



123rf Limited@fizkes. Sueño reparador

La inflamación crónica de bajo grado es la que, con el tiempo, se ha visto que puede desencadenar enfermedades cardiovasculares, renales, neurodegenerativas, diabetes, osteoporosis, enfermedades autoinmunes, depresión, cáncer o sarcopenia (pérdida progresiva de masa y fuerza muscular).

Entre las muchas investigaciones sobre la inflamación crónica de bajo grado, se sabe que puede afectar también a la producción de serotonina y otros neurotransmisores, inhibir la capacidad del organismo para producir nuevas células cerebrales, así como dañar la capacidad de las células cerebrales para establecer nuevas conexiones entre sí.

Causas y síntomas de esta inflamación silenciosa

Para ir a la causa y poder actuar en el origen del estado inflamatorio crónico de bajo grado, los diversos estudios han coincidido en varios factores proinflamatorios como, por ejemplo: la exposición a la contaminación ambiental, electromagnética,

el tabaco, el alcohol, las alteraciones del sueño (la falta de sueño eleva la inflamación y la inflamación dificulta el sueño), el estrés prolongado, el sedentarismo, la obesidad, una dieta inadecuada y la disbiosis o desequilibrio de la microbiota.

La dieta y la obesidad se consideran unas de las causas principales. Como explica **Salvador Talón**, nutricionista, micólogo clínico y experto en nutrición ortomolecular y psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) “creíamos que el tejido adiposo era un tejido pasivo, pero en numerosos estudios, se ha observado que no, que continuamente envía diferentes sustancias químicas a la sangre y esto hace que se mantenga la inflamación crónica y que se abra la puerta a diferentes enfermedades de la civilización moderna. A medida que aumenta el tejido graso, el cuerpo llega un momento que no puede enviar la suficiente sangre, se produce una falta de oxígeno y nutrientes y el tejido adiposo muere. Esto hace que el sistema inmunitario intervenga limpiando todas las células muertas de tejido graso,

manteniendo una inflamación crónica que perpetúa las diferentes enfermedades”.

Pero la condición inflamatoria de bajo grado no es tan evidente como la aguda y resulta **difícil de identificar a través de síntomas** ya que son variados y engañosos, pudiendo afectar a varios tejidos a la vez y produciendo alteraciones más complejas en el metabolismo de las células. Según Salvador Talón, “no se aprecia si no es a través de diversos análisis clínicos de sangre, llevados a cabo por diferentes profesionales de la salud en los que nos pueden pedir una serie de marcadores estandarizados en torno a esto, como la **Proteína C reactiva**. Pero también pueden ser parámetros: el **desequilibrio entre los ácidos grasos omega 3 y omega 6**, la **vitamina D3**, la **velocidad de la sangre**, etc.”

Algunas pautas para controlarla

- **Evitar** las grasas saturadas, los alimentos procesados, azúcares, hidratos de carbono refinados y con alto índice glucémico, la proteína animal.
- **Mantener** un peso adecuado.
- **Evitar** el sedentarismo, practicando actividad física de manera cotidiana.
- **Ingerir** grasas saludables y suplementos que ayuden a combatir la inflamación.
- **Descansar** un mínimo de 8 horas.
- **Controlar** el estrés (ya que el cortisol induce la inflamación). ■



cofenat.es

¿Preparado para formarte?

Subvenciones para Socios

Hasta el 15% de tu formación en Terapias Naturales

INFÓRMATE: 913 142 458

Somos Profesionales. Somos COFENAT



Licenciado en Farmacia, micólogo clínico y graduado en Nutrición Humana y Dietética, **Salvador Talón** es diplomado en Naturopatía y experto en Nutrición Ortomolecular y Nutrición Celular Activa. Además de su consulta de nutrición celular activa y PNIE (Psiconeuroinmunoendocrinología), colabora como profesor adjunto en diferentes universidades en el ámbito nacional y europeo. También es Doctorando en Salud, Psicología y Psiquiatría por la Universidad de Almería en la línea de investigación en Neurociencia Cognitiva.

¿Qué es realmente la inflamación y qué función tiene?

Es el mecanismo natural del sistema inmunitario para reparar y protegernos frente a una invasión o agresión en nuestro organismo. Un ejemplo: si voy a coger setas y meto la mano en unos arbustos donde hay unos espinos y me pincho, el pinchazo me duele, me hace gritar, retirar la

Salvador Talón, farmacéutico y micólogo clínico

"La inflamación metabólica de bajo grado desempeña un papel importante en muchas enfermedades crónicas y también neurodegenerativas"

mano y se produce una inflamación aguda, que es positiva, porque hace que yo no siga metiendo la mano ahí. Se trata de una **inflamación aguda positiva**. Es una respuesta del sistema inmunitario localizada, específica y a corto plazo, porque el objetivo de la herida es la curación. Otra cosa es cuando hablamos de una **inflamación sostenida en el tiempo** como es la **inflamación crónica**.

Se oye cada vez más esto de inflamación crónica de bajo grado o términos como inflamación metabólica sistémica y metainflamación, asociados a la obesidad y al origen de muchas enfermedades crónicas. ¿Podrías explicarnos un poco más?

Son todos términos que hacen referencia a lo mismo: inflamación que persiste en el tiempo, es sistémica, no localizada e inespecífica. Se ha observado, en diferentes estudios, que este tipo de inflamación perpetúa la enfermedad y funciona a niveles muy bajos de manera que no se aprecia si no es a través de unos análisis clínicos. Yo suelo pedir en consulta marcadores inflamatorios como la Proteína C Reactiva. En este caso, lo ideal sería tener por debajo de 1 mg de este parámetro. Cuando se superan los 3 mg por litro (que a veces, dentro de las analíticas, se considera dentro del rango de la normalidad), nos puede predisponer a diferentes desequilibrios cardiovasculares como ictus o infarto de miocardio.

Si yo voy a hacerme una analítica cuando estoy en un proceso de infección o una gripe, no será el momento adecuado, porque la inflamación es un mecanismo natural de nuestro sistema inmunitario para volver al equilibrio y los resultados de este parámetro podrían ser de 100 mg o más.

¿Y qué la produce?

Pues es la respuesta de nuestro sistema inmune ante múltiples aspectos no saludables de nuestra vida como la contaminación ambiental, el tráfico, las diferentes sustancias a las que nos exponemos cada día, decisiones, el tabaco, el estrés crónico, sedentarismo, falta de sueño.

La obesidad es uno de los principales factores desencadenantes de la inflamación crónica ya que el tejido adiposo libera constantemente una serie de marcadores inflamatorios. Esto hace que el sistema inmunitario intervenga limpiando todas las células muertas de tejido graso, manteniendo una inflamación crónica que perpetúa las diferentes enfermedades.

Y entonces, ¿a qué enfermedades va asociada?

En mi opinión, la inflamación metabólica de bajo grado es uno de los descubrimientos médicos más importantes de los últimos años porque se ha demostrado que desempeña

un papel importante en muchas enfermedades crónicas y también neurodegenerativas como el Parkinson y el Alzheimer. Se ha observado que va deteriorando nuestro tejido cognitivo y también que 8 de cada 10 muertes a nivel mundial tienen por detrás la inflamación crónica de bajo grado.

La epigenética, que hace referencia a nuestro estilo de vida, sería pues fundamental para tratarla. ¿Qué podemos hacer para controlar esta inflamación crónica?

Desde luego, está totalmente demostrado que la **epigenética** influye mucho más que la genética. Mejorando nuestro estilo de vida podemos mantener la inflamación bajo control. Lo primero hay que mantener un normopeso, ya que la obesidad es uno de los marcadores claros. También frenar el estrés diario que activa el cortisol y éste desequilibra la inflamación, tener un buen descanso nocturno, una buena detoxificación, controlar la alimentación (bajar la ingesta de grasas de mala calidad, azúcares, procesados, proteína animal).

Una de las líneas que yo trabajo mucho en consulta como micólogo clínico es aumentar el consumo de setas y extractos de hongos medicinales. ■

*Puedes leer la entrevista íntegra en el digital de Bio Eco Actual.

Dale a tu corazón un abrazo nutricional

