



16 Iratxe Díaz Ascasso: "Decir que todas las Coenzimas Q10 son iguales es como decir que todos los vinos son iguales"

URTEKRAN
NORDIC BEAUTY

Inspirada en la naturaleza
nórdica, combina las propiedades
antioxidantes y vitaminas
de la baya ártica para
cuidar tu piel y cabello,
con un aroma fresco y
afrutado.



ECOCERT
COSMOS
ORGANIC



MADE IN
DENMARK
WITH CARE

EDITA:
CENTIPEDE FILMS, S.L.
Tel. 93 747 43 19
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, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

INFORMÁTICA
Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
Asturdiet, Centrodiet, Codiet,
Dispronat, Fitoinnova, Hidalfarma, Jahisil,
La Ventana Natural, Medi-Natur, Natur Import,
Naturitas, Paudiet, Víasana Bio

COLABORADORES
Núria Alonso, Laura I. Arranz,
Laura Clavijo, Montse Escutia,
Paula Hernández, 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 lado oscuro del blanqueamiento cutáneo: los riesgos de los tratamientos con glutatión

En los últimos años se ha popularizado una práctica estética que se anuncia como segura y eficaz, pero que esconde peligros: el uso de glutatión administrado por vía intravenosa con el objetivo de aclarar el tono de la piel.

Promovido en redes sociales y en clínicas de estética privadas, este tratamiento se presenta como una forma de “desintoxicar, fortalecer y rejuvenecer el cuerpo desde dentro” y conseguir una piel más “luminosa y uniforme”. Aunque su uso está más extendido en países del Sudeste Asiático, África e Hispanoamérica, en Europa incluida España, donde el precio de una sesión oscila entre los 90 y los 200 euros, cada vez son más las clínicas que ofrecen estas inyecciones y sueros, pese a que **no están aprobadas como tratamiento médico para la hiperpigmentación cutánea.**

Una reciente investigación en el Reino Unido denunció que las infusiones intravenosas de glutatión se están ofreciendo en más de 300



123rf Limited©citalliance

salones de belleza a lo largo del país, en la mayoría de ellos sin ninguna supervisión médica.

¿Qué es el glutatión?

El glutatión es una proteína muy pequeña (solo consta de tres aminoácidos o “ladrillos” y por ello su nombre correcto es tripéptido). Los tres aminoácidos que forman parte del glutatión se llaman: cisteína, glutamato y glicina. El glutatión se produce de forma continua en el cuerpo humano y desempeña un papel fundamental como antioxidante natural, protegiendo las células del estrés oxidativo causado por radicales libres. El glutatión es probablemente el antioxidante principal del cuerpo humano. Además de ser un antioxidante en sí mismo, el glutatión tiene la capacidad de regenerar otros antioxidantes como la vitamina C y la vitamina E.

El glutatión es producido por todas las células del organismo y es especialmente abundante en el hígado, donde ayuda a metabolizar nutrientes y a descomponer y eliminar toxinas y compuestos que ya no necesitamos. El glutatión también es esencial para el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Con la edad, o bajo ciertas condiciones como el tabaquismo, el consumo de alcohol, el estrés crónico, dietas desequilibradas o la exposición continua a contaminantes ambientales, los niveles de glutatión pueden disminuir. Esta reducción se ha vinculado con procesos de envejecimiento prematuro y mayor susceptibilidad a enfermedades crónicas, incluyendo la resistencia a la insulina, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Investigaciones recientes empiezan a señalar el déficit de glutatión como un posible factor de

El interés cosmético por el glutatión surgió porque este compuesto inhibe la actividad de la tirosinasa



¡El verdadero polvo de escaramujo AP-4®!

Para promover el bienestar de tus articulaciones

100% puro, ecológico, de alta calidad y sin conservantes.
Calidad AP-4 marca registrada.



Puede encontrar nuestros productos en ecotiendas, herbodietéticas y parafarmacias o en www.raabvitalfood.com

Natural. Premium. Vital.



riesgo en enfermedades neurológicas como el Parkinson, el Alzheimer o la esclerosis múltiple. También se le está empezando a prestar más interés en los casos de infertilidad tanto masculina como femenina.

El interés cosmético por el glutatión surgió porque este compuesto inhibe la actividad de la tirosinasa, una enzima clave en la producción de melanina, el pigmento responsable del color de la piel. Al reducir la melanina, teóricamente se logra un tono de piel más claro. Sin embargo, este efecto solo ha sido observado en estudios pequeños y en formas tópicas, no en administración intravenosa.

Tratamientos intravenosos con glutatión

El glutatión intravenoso, o la administración de sustancias precursoras que elevan el glutatión en el organismo, se usa en medicina en algunas situaciones, principalmente en las intoxicaciones hepáticas por paracetamol, y otras lesiones agudas del hígado, donde ofrece muy buenos resultados. Sin embargo, la administración intravenosa de glutatión con fines estéticos o de “rejuvenecimiento general” no está aprobada por las autoridades sanitarias, quienes por el contrario, han advertido sobre los peligros asociados a este método. Las complicaciones pueden incluir reacciones alérgicas graves, infecciones por mala práctica en la administración del suero, daño hepático y daño renal.

Además, algunas clínicas ofrecen sueros que no solo contienen glutatión, sino que éste forma parte de “cócteles antioxidantes”. Junto con el glutatión se administran altas cantidades de vitaminas y a veces, extractos de cúrcuma y de otras plantas medicinales. Es importante recalcar que no existen estudios médicos que hayan evaluado la seguridad de estas mezclas, que podrían tener un efecto combinado aún más

Las complicaciones pueden incluir reacciones alérgicas graves, infecciones por mala práctica en la administración del suero, daño hepático y daño renal



123rf Limited©citalliance

peligroso que el glutatión solo. Por ejemplo, se han reportado casos de fallo hepático en algunas personas que tomaban altas dosis de curcúmina. Mezclar curcúmina y glutatión podría multiplicar los efectos tóxicos de ambas sustancias.

Cómo incrementar tus niveles de glutatión de forma natural

Aumentar los niveles de glutatión en el organismo de forma natural es posible y es la mejor y más segura estrategia a medio y largo plazo de beneficiarse de este superantioxidante sin ningún riesgo.

La **alimentación** es la mejor arma que tenemos para potenciar la producción de glutatión. Los alimentos ricos en azufre como el ajo, la cebolla, así como las verduras crucíferas (brócoli, coliflor, col verde rizada, grelos, coles de Bruselas...) favorecen su síntesis. Muchos alimentos naturales contienen glutatión, pero este se digiere en nuestro estómago e intestino y no se absorbe como tal, absorbemos los aminoácidos que lo componen. Por este mismo motivo, los suplementos orales de glutatión tienen muy poca eficacia para elevar los niveles de glutatión en el organismo.

El consumo de **vitamina C** (presente principalmente en frutas cítricas, fresas, kiwis, mangos, pimientos), y de **vitamina E** (almendras, semillas de girasol, germen de trigo) contribuyen a mantener niveles adecuados. Esto es muy interesante porque el glutatión ayuda a regenerar la vitamina C y a su vez, esta vitamina ayuda a regenerar el propio glutatión.

Otros dos nutrientes importantes para producir glutatión son el **zinc** y el **selenio**. Las mejores fuentes de zinc son las semillas (sobre todo las de calabaza, y también sésamo y lino), las legumbres y los cereales integrales, aunque también se encuentra en altas cantidades en

algunas variedades de levadura nutricional. Podemos obtener selenio del arroz integral, el germen de trigo, las semillas de sésamo y girasol, el tofu, las setas y champiñones, y sobre todo, de las nueces de Brasil.

Por supuesto es imprescindible eliminar el alcohol y el tabaco si queremos tener niveles adecuados de glutatión y otros antioxidantes naturales. En cambio, beber frecuentemente té verde podría incrementar los niveles de glutatión.

Los estudios han comprobado que las personas con insomnio o que no duermen lo suficiente, tienen niveles más bajos de glutatión. Hacer

La alimentación es la mejor arma que tenemos para potenciar la producción de glutatión

ejercicio físico regular también aumenta los niveles de glutatión.

Glutatión en cosmética

Algunos laboratorios cosméticos ofrecen sueros, cremas u otras formulaciones con glutatión en concentraciones bajas, generalmente al 2%, y acompañado de otras sustancias como la vitamina C. Estas preparaciones pueden ayudar a mitigar algunas de las manchas que aparecen en la piel, siempre que se utilicen de forma adecuada y se combinen con una estricta protección solar, aunque los resultados a medio y largo plazo del glutatión aplicado de forma tópica no se conocen aún. Si queremos incorporar glutatión en nuestra rutina de cuidado facial, es aconsejable consultar al dermatólogo y que nos recomiende la fórmula más adecuada para nuestro tipo de piel. ■



nua

EQUIZENTER®

Si estas nervioso o descentrado, te ayudará a **potenciar tu concentración y equilibrio intelectual de una forma natural**

- ✓ Con vitaminas del grupo B, bacopa y té verde
- ✓ Apto para niños y adultos



nua
biological

www.nuabiological.com



Ya están aquí: resfriados por doquier

Contagiarse de resfriado es lo más fácil cuando los principales virus que lo causan, los **rinovirus**, están por todas partes.

Nos contagiamos por **contacto directo** al tocar superficies contaminadas, como pueden ser pomos de puertas, teléfonos, botones de ascensor, teclados, o al dar la mano a quien los lleve, por **respirar aire cargado** en espacios cerrados o mal ventilados o al **recibir gotitas contaminadas** al estar cerca de personas que tosen, estornudan o simplemente hablan.

El resfriado suele durar entre siete y diez días y lo que podemos hacer es mitigar los síntomas. Pero hay una estrategia que es la más importante tanto para evitar el resfriado como para sobrellevarlo bien, pasarlo rápido y sin sufrir demasiado los síntomas molestos que van con él en el caso de que nos toque también pasarlo, y esta es **reforzar las defensas**. El **sistema inmunológico** es el encargado de protegernos y responder cuando nos atacan los virus.

El sistema inmunológico es el encargado de protegernos y responder cuando nos atacan los virus



123rf Limited©wavebreakmediamicro

Hemos aprendido mucho tras la experiencia con el coronavirus, que, junto a los adenovirus, sigue ahí y también puede propiciar que enfermemos.

¿Qué hemos aprendido?

Primero que, aunque no existe una protección total, lavarse a menudo las manos, especialmente, fuera de casa; evitar tocarnos la nariz, la boca y los ojos, si no estamos seguros de estar bien limpios; usar pañuelos desechables, ventilar bien los espacios cerrados y evitar el contacto cercano con personas resfriadas son **estrategias de prevención** de primer orden que nos pueden ayudar a evitar el contagio.

Si somos nosotros los que estamos resfriados, **pensar en los demás**, evitando ponerlos en riesgo, usando mascarilla en espacios cerrados y evitando las relaciones sociales si no son imprescindibles.

Garganta irritada y tos

Para suavizar la garganta se recomienda mucha hidratación, que puede ser mediante infusiones de **jengibre, limón y miel**, con poder antiinflamatorio y con vitamina C; de **tomillo** o de **manzanilla**, por sus propiedades antiinflamatorias y balsámicas, y con **caldos** de verduras con arroz o legumbres que aportan minerales beneficiosos para la recuperación.

Las **gárgaras** con agua tibia y sal calman la irritación y desinfectan suavemente la garganta, por lo que, junto a los **lavados nasales**, nos ayudarán a sentirnos mejor.

Para calmar la tos ya sabemos que es distinto si se trata de **tos seca irritativa** o si es **tos con moco o productiva**. La tos seca mejora con miel y propóleo, y con humidificador de aire. La tos productiva no se debe cortar ya que sirve para limpiar las

Cuidar nuestro sistema defensivo es la mejor actitud para afrontar cualquier enfermedad infecciosa que nos pueda atacar

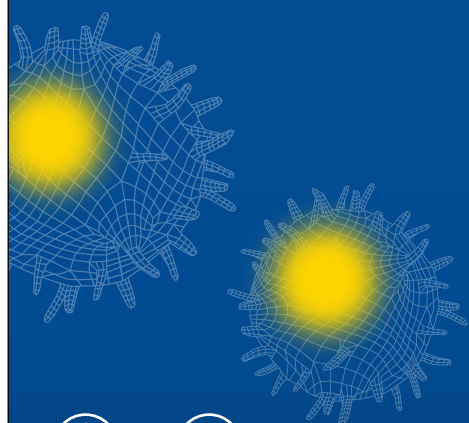
vías respiratorias. Ayudan las inhalaciones de vapor con agua caliente y eucalipto o menta y beber mucho líquido, empezando con un buen vaso de agua con limón al despertarnos y tomando infusiones a menudo a lo largo del día.

Complementos alimenticios para reforzar las defensas

Cuidar nuestro sistema defensivo es la mejor actitud para afrontar cualquier enfermedad infecciosa que nos pueda atacar. Las frutas y verduras frescas como las naranjas, limones, kiwis, pimientos rojos y brócoli, entre otros, son alimentos ricos en vitamina C. Las nueces, semillas y algas aportan omega 3; los fermentados como yogures, kéfir o chucrut favorecen el equilibrio intestinal y una microbiota sana.

Los complementos alimenticios a base de **arabinogalactanos** y **beta-glucanos**, zinc y vitamina D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario, que es el que responde a los ataques de los virus. ■

MANTENIMIENTO
Prepara tu Inmunidad



Sin Gluten

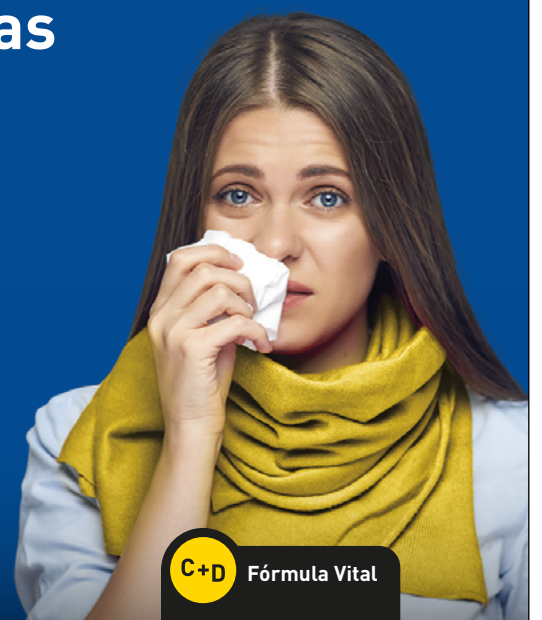


Vegetarianos

PROCESOS AGUDOS
Refuerza tus Defensas



vitalart



C+D Fórmula Vital



La revolución del magnesio, ahora en formato gummies funcionales

Cada jornada nos trae nuevos retos físicos y emocionales, y cuidar nuestro bienestar integral se vuelve esencial para mantener el equilibrio. Partiendo de la base de la alimentación saludable, el ejercicio físico y las rutinas de descanso, cada vez son más los que se apoyan con mayor frecuencia en herramientas naturales, como la **suplementación**, para abordar sus objetivos de forma integral.

Soluciones que se adaptan a las necesidades

Los últimos datos publicados por AFEPADI confirman que los complementos alimenticios ya forman parte de la rutina de cuidado personal del 76% de la población española. La mayoría considera que son un aliado efectivo para mantener un **buen estado de salud en general**, aunque también se integran con **objetivos más específicos**, como reforzar el sistema inmunológico, favorecer la digestión, aumentar la energía, conseguir un buen sueño y descanso, optimizar el funcionamiento del sistema nervioso, potenciar el refuerzo cognitivo o contribuir al cuidado del pelo, la piel y las uñas, entre muchos otros.

Los complementos alimenticios ya forman parte de la rutina del 76% de los españoles



123rfLimited@peopleimages12

Formatos más versátiles y funcionales

Son diferentes las funciones y las necesidades, así como los formatos disponibles. Más allá de las cápsulas, comprimidos y ampollas tradicionales, podemos encontrar **formatos versátiles**, como las cápsulas blandas (o *softgels*), polvos o gotas, que buscan ofrecer la solución más adecuada a las necesidades individuales de los consumidores y a su estilo de vida. Pero, entre todos ellos, si hay un formato que transforma la visión tradicional de los suplementos y revoluciona el mercado es el de las **gominolas**.

El nuevo concepto que conquista

También llamadas *gummies*, las gominolas funcionales aportan un plus que va más allá del mero hecho de disfrutar de un dulce. **Combinan sabor y nutrición en un forma-**

to divertido, atractivo y con una textura agradable, y destacan por brindar una opción de suplemento más apetecible y accesible tanto a niños como a adultos.

Se pueden encontrar en distintos colores, formas, sabores y formulaciones para satisfacer distintas funciones: **triptófano y vitaminas del grupo B** para ayudar a disminuir el cansancio y apoyar la función metabólica, **vitamina B12** para apoyar el funcionamiento normal del sistema nervioso, **vitamina D** para mantener la salud ósea, **zinc** para mantener el cabello, las uñas y la piel en buen estado, etc. Además, las fórmulas combinadas con el **magnesio** (uno de los minerales esenciales más importantes para nuestro organismo) pueden ofrecer mejoras en el estado de ánimo, la resistencia al estrés, la recuperación muscular tras el ejercicio físico y la calidad del sueño. ■

Destacamos...

Elige tu magnesio con las gummies de Zentrum, de Laboratorios Ynsadiet



El departamento de I+D+i de Laboratorios Ynsadiet ha conseguido elaborar una gummie de magnesio específica para cada objetivo.

Gummies Ánimo: Ideales para quienes buscan mantener un estado de ánimo positivo y un bienestar emocional equilibrado. La sinergia del citrato magnésico con el azafrán te ayudará a afrontar el día con una actitud más optimista.

Gummies Memoria: Perfectas para quienes viven bajo presión o se enfrentan a situaciones exigentes. La combinación de citrato magnésico y Ashwagandha te ayudan a mantenerte tranquilo, enfocado y con energía incluso en los momentos más estresantes.

Gummies Sueños: Si te cuesta conciliar el sueño, la combinación de citrato magnésico más melatonina serán tus aliados.

Gummies Articular: El equilibrio físico también forma parte del bienestar. La combinación de magnesio con vitaminas C y D favorece el mantenimiento de los músculos y huesos en condiciones normales.



¡Prueba su delicioso sabor!

Elige tu Magnesio

ZEN TRUM Gummies

Vegan **SIN GLUTEN** **SIN LACTOSA**

NO GMO **Allergen FREE**

sabor arándano

sabor cereza

sabor fresa

sabor melocotón

Magnesio Sueños
con Melatonina

Magnesio Ánimo
con Azafrán

Magnesio Memoria
con Ashwagandha

Magnesio Articular
Con vitamina C y D3

Rápida absorción. 2 Gummies al día.

Con la garantía de **Ynsadiet**



Reflujo en bebés: ¿normal o hay que tratarlo?

Muchos padres consultan preocupados porque su bebé “devuelve” leche después de comer. A veces es solo una pequeña regurgitación; otras, es un vómito claro. ¿Es normal? ¿Está comiendo demasiado? ¿Le sienta mal la leche? ¿Podría tener reflujo gastroesofágico?

El reflujo leve es muy habitual en los primeros meses de vida y se considera **fisiológico** (normal). El sistema digestivo del bebé aún está inmaduro: el esófago es corto, el estómago pequeño, y el esfínter que separa el esófago del estómago y que se cierra automáticamente cuando no estamos ingiriendo alimento, todavía no cierra del todo, por lo que parte del contenido gástrico puede volver hacia arriba durante la digestión, sobre todo si el bebé está tumbado, ha comido mucho o se mueve bruscamente tras la toma.

Este reflujo fisiológico es pasajero; suele aparecer a las 2-3 semanas de vida y dura 3-4 meses. En la mayoría de los casos mejora de forma espontánea a partir de los 5-6 meses, cuando el bebé empieza a comer alimentos sólidos y pasa más tiempo en posición erguida.

El reflujo fisiológico no requiere tratamiento si:

- El bebé está tranquilo y contento.
- Duerme bien.
- Gana peso adecuadamente.



123rf Limited@lopolo

El reflujo fisiológico es pasajero; suele aparecer a las 2-3 semanas de vida y dura 3-4 meses

- No muestra dolor ni malestar durante o después de las tomas.

En algunos bebés el reflujo puede causar síntomas más molestos. En estos casos hablamos de **enfermedad por reflujo gastroesofágico** (ya no es normal). Tenemos que pensar que el reflujo está afectando de forma anormal al bebé si:

- El bebé llora con frecuencia o está irritable tras las tomas o durante las noches.
- Tiene la voz ronca al llorar, o tose.

- Cuando come está inquieto o se estira hacia atrás, “arqueando” el cuerpo.
- Le cuesta ganar peso.
- Parece que tiene hambre, pero luego rechaza el pecho o el biberón.

En estos casos, siempre hay que consultar con el pediatra, que examinará de forma exhaustiva al bebé, preguntará por los síntomas que tiene y evaluará su curva de crecimiento.

Tratamiento de la enfermedad por reflujo gastroesofágico en bebés

El tratamiento siempre debe comenzar con incluir medidas posturales y de higiene como son: 1) evitar que el bebé coma con demasiada hambre o demasiado rápido (se pueden ofrecer tomas más pequeñas y frecuentes); 2) mantenerlo

en posición vertical durante 20-30 minutos después de comer; 3) no presionar su abdomen con pañales o ropa ajustada.

Cuando estas medidas no son suficientes, el pediatra puede recomendar un medicamento para aliviar el dolor que produce la acidez del jugo gástrico cuando la leche “sube” al esófago. Los medicamentos que se utilizan habitualmente son el omeprazol o alguno de sus derivados como el esomeprazol. Estos medicamentos son bastante efectivos, pero deben usarse bajo supervisión pediátrica y durante un tiempo corto, porque pueden tener efectos secundarios.

Reflujo como signo de intolerancia a las proteínas de la leche de vaca (IPLV)

En algunos bebés el reflujo persistente puede estar relacionado con una IPLV. Esta intolerancia se acompaña de otros síntomas, el más importante es la aparición de hilos de sangre en las heces del bebé. Algunos bebés experimentan también molestias abdominales tipo cólico tras las tomas, estreñimiento o signos de eccema o piel atópica.

Cuando se sospecha esta intolerancia, el pediatra recomendará que la madre excluya completamente los lácteos de su alimentación (si el bebé toma leche materna). Si el bebé toma biberón, se cambiará la fórmula por una fórmula especial sin proteínas de leche de vaca. ■

HiPP BIO COMBIOTIK®
para Barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vivasana Bio

Para su primera leche después de mamá elijo lo mejor

Garantía Personal BIO Calidad premium

HiPP BIOLOGICO

BIO COMBIOTIK®

Con fermentos lácticos

CIENCIA Y NATURALEZA DE LA MANO

2 desde los 6 meses LECHE DE CONTINUACIÓN únicamente lactosa

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Happy Zen,
de Laboratorios Ynsadiet



Happy Zen está formulado con Vanizem, un ingrediente innovador con estudios clínicos propios que actúa sobre la ruta endocannabinoide, un sistema natural del organismo encargado de regular el estado de ánimo, el descanso, el apetito y la respuesta al estrés. En otras palabras, ayuda a que nuestro cuerpo encuentre su propio equilibrio de forma natural. Happy Zen combina Vanizem con Tulsi, tradicionalmente utilizada para recuperar el equilibrio emocional, mejorar la concentración y sentirse con más vitalidad cada día. Incluye vitaminas del grupo B, esenciales para el sistema nervioso y para mantener tu energía al máximo.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Narvisol Forte,
de Codiet



Codiet ofrece un complemento natural en gotas que ayuda a combatir la ansiedad, el nerviosismo y los trastornos del sueño.

Está formulado con extractos vegetales y vitaminas del grupo B para apoyar el sistema nervioso y mejorar el descanso.

Narvisol Forte apoya en el equilibrio emocional y la salud del sistema nervioso, promoviendo una relajación natural.

- **Marca:** Codiet | www.codiet.es
- **Empresa:** Codiet, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Magnesium Complex,
de Reviveactive



Fórmula diaria de alto rendimiento que combina tres magnesios altamente biodisponibles, bisglicinato, taurato y malato, junto a vitaminas B1 y B6.

Complemento superior al magnesio estándar en cuanto a biodisponibilidad y a máxima absorción en el organismo, con mejor asimilación y resultados inmediatos para músculos, huesos, sistema nervioso y energía sostenida.

- **Marca:** Reviveactive
- **Distribución:** Paudiet Productos Naturales, S.L. | www.paudietproductosnaturales.com

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Gi Natural Probiotic Mega,
de NaturesPlus



Complemento alimenticio de cepas bacterianas beneficiosas de alta potencia para reparar y reequilibrar la microbiota digestiva. Gracias a la gran diversidad de cepas y altísimo contenido en células viables (120.000 millones), esta fórmula es la más adecuada para un cuidado completo e integral.

- Sin gluten
- Sin leche
- Sin lactosa

- **Marca:** NaturesPlus
- **Distribución:** Natur Import, S.L. | www.naturimport.es

COSMÉTICA

Gel limpiador 2 en 1 rostro & barba FOR MEN,
de Weleda



Mejora tu rutina de cuidado facial con este limpiador facial 2 en 1 con extracto de corteza de sauce.

Ideal para todo tipo de pieles, es eficaz en rostro y barba en un solo paso. Al reducir el exceso de sebo, ayuda a eliminar las imperfecciones y los puntos negros.

El gel no reseca y se aclara, dejando su piel con una sensación de vitalidad y activación.

- **Certificado:** Natrue
- **Marca:** Weleda | www.weleda.es
- **Empresa:** Weleda, S.A.U.

COSMÉTICA

Bálsamo Nutritivo Capilar,
de Pielsana



Tratamiento específico para restaurar la queratina del cabello.

Contiene proteínas de origen vegetal que nutren y reparan toda la estructura del cabello. Suaviza y desenreda, permitiendo al cabello volver a su forma inicial.

No necesita aclarado.

- **Certificado:** BioVidaSana
- **Marca:** Pielsana Pilar Ruiz | www.pielsana.es
- **Empresa:** Pielsana, S. Coop. Mad.

Las farmacias deberán implantar VeriFactu a partir del 1 de julio de 2026

VeriFactu es el sistema de verificación de facturas desarrollado por la Agencia Tributaria para reforzar el control fiscal y prevenir el fraude. Las farmacias españolas deberán adaptar sus sistemas de facturación al nuevo modelo a partir del 1 de julio de 2026, según lo establecido en el Real Decreto 1007/2023, de 5 de diciembre, que regula los requisitos de los sistemas y programas informáticos que soportan los procesos de facturación.

Los sistemas informáticos de facturación deberán cumplir varios requisitos técnicos, entre ellos: generar registros de facturación en formato seguro y normalizado; incluir un código QR en facturas y tickets; y permitir el envío automático de los registros a la Agencia Tributaria, garantizando que los datos permanezcan íntegros e inalterados.

En términos generales, todas las empresas y autónomos con domi-

El incumplimiento de las obligaciones puede acarrear sanciones de hasta 50.000 euros por ejercicio

cilio fiscal en España estarán obligados a adaptar sus programas de facturación, salvo aquellos que ya utilicen el Suministro Inmediato de Información (SII).

En el caso de las farmacias, la obligación se aplica independientemente de su régimen de IVA, dado que, a efectos del IRPF, determinan su rendimiento mediante el método de estimación directa. Así lo establece el artículo 26 del reglamento impuesto, que obliga a expedir factura en estos casos. Por tanto, será aplicable a los programas utilizados por los titula-



123rf Limited©dasha11

res de farmacias y por cualquier otro contribuyente del IRPF que determine su rendimiento por estimación directa. El incumplimiento de las obligaciones puede acarrear sanciones de hasta 50.000 euros por ejercicio.

Según una encuesta realizada por PIMEC, solo un 7% de los establecimientos ya dispone de un sistema de

facturación adaptado a los nuevos requisitos. Un 17% se encuentra en proceso de adaptación y el 76% aún no ha iniciado ninguna actuación para cumplir con la normativa. Los principales obstáculos identificados son la falta de conocimiento sobre el sistema, los elevados costes del software y la falta de soporte e información clara. ■

Disponible un nuevo podcast sobre Medicina Integrativa en Oncología

El National Centre for Integrative Medicine (NCIM) ha lanzado el episodio #09 de su podcast *Integrative Medicine Matters*, titulado "Beyond the Prescription Pad: Lifestyle Medicine in Cancer Care". La serie, presentada por la fundadora y CEO de NCIM, Elizabeth Thompson, aborda nuevos modelos de atención sanitaria que combinan enfoques convencionales, funcionales, de estilo de vida y

holísticos, con el objetivo de transformar la práctica médica.

En este episodio, Thompson conversa con el profesor Robert Thomas sobre la Medicina Integrativa aplicada a la Oncología. Thomas es un oncólogo británico de renombre internacional, pionero en la integración de la medicina convencional con enfoques de estilo de vida, nutrición y ejercicio en el

tratamiento del cáncer. Actualmente, es consultor oncólogo en el NHS en los hospitales de Addenbrooke's y Bedford, donde se especializa en el tratamiento de cáncer de próstata, mama, colon y urológico.

Es autor del libro *How to Live*, que explora cómo las elecciones de estilo de vida pueden influir en la prevención y el tratamiento del cáncer. Ha liderado estudios científicos financiados por el gobierno del Reino Unido que evalúan el impacto del ejercicio, la dieta y las terapias naturales en el cáncer y otras enfermedades crónicas.

La charla aborda un enfoque orientado al paciente, que integra tratamientos convencionales con estrategias de estilo de vida y nutrición. Entre los temas destacados se incluyen la importancia del ejercicio, la alimentación, la salud intestinal y la medicina personalizada en el cuidado del cáncer, así como el manejo del estrés oxidativo y las propiedades antivirales de ciertos

La Medicina Integrativa en Oncología prioriza el empoderamiento del paciente y las estrategias de autocuidado

alimentos. Según los expertos, la Medicina Integrativa en Oncología prioriza el empoderamiento del paciente y las estrategias de autocuidado, con evidencias que demuestran cómo el ejercicio y la nutrición pueden mejorar los resultados de los tratamientos.

El episodio está dirigido a profesionales de la salud, pacientes y público general interesado en enfoques innovadores de la atención médica. ■



123rf Limited©mohsinmajeed7



El doctor Manuel de la Peña expone los secretos de la longevidad

El denominador común de las personas supercentenarias, aquellas que superan los 100 años, es que son delgadas, mantienen un colesterol en torno a 120, una tensión arterial de 12, viven con espiritualidad, serenidad y mucha fe.

Además, realizan actividad física de forma habitual, no fuman, disfrutan de la música, el canto, el baile, y basan su alimentación

en las verduras. Así lo explicó el doctor Manuel de la Peña durante la Jornada Nacional de Alimentación 2025, organizada en octubre por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF).

Académico, profesor de Cardiología, director de la Cátedra del Corazón y Longevidad y presidente del Instituto Europeo de Salud y

bienestar, de la Peña es un referente en el estudio de la longevidad. Su trayectoria lo ha llevado a participar en numerosos programas de radio y televisión, así como en medios como *Forbes*.

En su libro *Guía para vivir sanos 120 años*, revela los secretos sobre las personas más longevas del planeta. Basándose en sus investigaciones y en las enseñanzas de los supercentenarios, invita a incorporar de forma natural los hábitos que favorecen la vida larga y saludable, y a crear entornos que propicien el bienestar. El objetivo, dominar las estrategias que nos conduzcan sanos a los 120 con buena salud.

De la Peña destacó que España se ha convertido en referente mundial de longevidad gracias a la dieta mediterránea, la calidad de sus productos agrícolas, un sistema nacional de salud robusto, una seguridad social sólida, la calidad de la atención farmacéutica y al

En su libro *Guía para vivir sanos 120 años*, revela los secretos sobre las personas más longevas del planeta

acceso a tratamientos innovadores que mejoran la calidad y expectativa de vida.

Durante su intervención, el experto recordó ejemplos, como el de Jeanne Calment, la francesa que alcanzó los 122 gracias a que siguió montando en bicicleta hasta los 100; la cordobesa María Esperanza Onieva, nacida en 1889 y fallecida con 112, que hacía ganchillo con destreza hasta los 110; o a la catalana Angelina Torres Vallbona, actualmente la persona más longeva de España, con 112. ■



Foto cedida por Laura Clavijo. Dr. Manuel de la Peña

Videoconsejos para el uso responsable de medicamentos veterinarios

El canal de YouTube Tu Farmacéutico Informa, del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), ha estrenado nueva temporada de contenidos de divulgación sanitaria bajo el título "Farmacia y mascotas".

A lo largo de 12 videoconsejos de periodicidad mensual, el primero fue publicado a finales de septiembre, los profesionales farmacéuticos ofrecen información práctica y rigurosa sobre el empleo seguro de medicamentos destinados a animales de compañía como perros y gatos. La iniciativa se desarrolla en colaboración con Medicina Televisión y Bidafarma.

Los videos abordan cuestiones clave para el cuidado responsable de las mascotas, entre ellas: el uso responsable de antibióticos, medicamentos que requieren especial precaución en perros y gatos, la desparasitación interna y externa, la correcta aplicación de pipetas para-

Los videos abordan cuestiones clave para el cuidado responsable de las mascotas

sitarias, la administración de fármacos a gatos, tratamientos para otitis en perros, y la conveniencia de complementos alimenticios. También se tratan medicamentos destinados a problemas articulares.

Según un estudio de la Asociación Madrileña de Veterinarios de Animales de Compañía, cerca del 40% de los hogares españoles convive con al menos una de los 20 millones de mascotas existentes en el país, entre ellos perros, gatos, aves, peces y mascotas de otro tipo como reptiles, roedores o arácnidos. Este sector mueve alrededor de 2.000



123rf Limited@maforke

millones de euros y las distribuidoras farmacéuticas ofrecen más de 2.000 referencias de productos destinados a su cuidado.

El canal Tu Farmacéutico Informa cuenta actualmente con una comunidad de 670.000 seguidores, más de 150 millones de visualizaciones, un millón de "me gusta", 35.000 comentarios y más de un millón de

vídeos compartidos desde su lanzamiento en 2016.

Entre los videoconsejos más vistos del canal destacan los dedicados a medicamentos como el sildenafil, la metformina o el ibuprofeno, así como otros sobre productos naturales como la maca o el jengibre, con indicaciones de cuándo y cómo deben tomarse. ■



Porqué nos baja la energía y cómo remontar

Los cambios estacionales nos pueden producir una extraña y molesta sensación que es conocida como astenia. El principal síntoma es un excesivo cansancio que no mejora con el descanso y que puede producir cierta incapacidad para la vida social y laboral e incluso afectar funciones cognitivas.

Factores que pueden afectar a nuestra energía y vitalidad

Reducción de las horas de luz solar: esto conlleva a una menor producción de serotonina, una de las hormonas del bienestar, y por otro lado puede disminuir la síntesis de vitamina D de gran importancia para nuestros sistemas inmune y músculo esquelético.

Cambios horarios: todo cambio horario altera los ritmos circadianos que son los que regulan nuestro "reloj biológico", esto puede inducir a un descanso menos reparador y por tanto producir somnolencia diurna.

Estrés crónico: enfrentarnos a las actividades del día a día son un



123rf Limited@deagreet

factor adicional de estrés que, si no logramos controlar, puede tener efectos muy negativos en nuestra vitalidad al producir hormonas que son negativas cuando se mantienen en altos niveles durante largos períodos de tiempo.

Síntomas más frecuentes

- Apatía, desmotivación o tristeza.
- Falta de concentración y capacidad de organización.
- Dolores musculares y calambres.

- Fatiga física y mental sin causa aparente.
- Cambios de humor e irritabilidad.
- Mayor facilidad a tener resfriados e infecciones.

¿Qué podemos hacer?

Procurar un sueño reparador: acostarse y levantarse a la misma hora, procurar desconexiones digitales antes de ir a dormir y usar un colchón adecuado.

Un poco de sol cada día: exponerse al sol entre 15 y 30 minutos nos ayudará a estimular la vitamina D y nos permitirá mejorar nuestro estado de ánimo.

Cuidar nuestra dieta: hay que evitar los ultraprocesados y usar alimentos de temporada. En otoño e invierno podemos encontrar legumbres, setas, calabaza, todo tipo de coles como lombarda, coliflor, brócoli, repollo... tubérculos como zanahoria, nabo, remolacha, chirivía... acelga, espinaca, cítricos, manzanas, peras, granada, uvas, castañas y membrillo.

30 minutos al día de ejercicio físico moderado: algún ejercicio de fuerza, caminar, nadar o practicar actividades aeróbicas suaves mejora la circulación, eleva la serotonina y activa nuestra energía vital.

Gestión del estrés: el estrés es fundamental para nuestro día a día, pero hay que evitar que se convierta en crónico. El estrés excesivo es perjudicial para nuestra salud. Reservar momentos para hobbies, lectura, música o meditación y evitar la multitarea puede ayudar a mantener bajo control los niveles excesivos de cortisol.

Complementos naturales que nos pueden ayudar

Multivitamínicos: ayudarán a nuestro organismo a producir energía para sobreponerse al cansancio y la fatiga y serán un buen refuerzo para nuestro sistema inmunológico. Deben incluir cantidades adecuadas de las vitaminas A, B, C, D, E y K, minerales como calcio, magnesio, zinc, hierro y fitonutrientes ricos en antioxidantes y bioflavonoides.

Adaptógenos: son aquellos nutrientes que nos ayudan a sobrellevar los efectos negativos del estrés. Los más importantes son Ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*), Ashwagandha (*Withania somnifera*) y Rodiola (*Rhodiola rosea*). Todos ellos tienen numerosos estudios y una larga historia de uso en las prácticas de medicina tradicional en todo el mundo.

Dormir y descansar: a ello pueden ayudar dos nutrientes naturales, el magnesio y el extracto de *Griffonia simplicifolia*. Esta última es una planta africana cuyas semillas contienen, de forma natural, el precursor de la serotonina 5-HTP, uno de los principales neurotransmisores que interviene en la producción de melatonina, y ello ayuda a conseguir unos buenos niveles para inducir al sueño y al descanso. Por otra parte, el magnesio es el cuarto mineral más abundante en nuestro organismo y participa en más de 300 reacciones bioquímicas. Entre ellas, la de ejercer como relajante natural.

No hay que olvidar

El descenso de nuestra energía y vitalidad debería ser transitorio, hay que preparar nuestro cuerpo para obtener lo mejor de él. Si se decide usar complementos alimenticios se debe consultar bien las etiquetas de los productos para asegurar que las formulaciones son las que mejor se adaptan a sus preferencias. Siempre es deseable que la formulación sea 100% natural y libre de excipientes y alérgenos no deseados.

Por último, todas aquellas personas que tengan afecciones y sigan un protocolo medicamentoso, deben consultar con su profesional de la salud antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Cuide su energía y vitalidad! ■

PARA CADA PROBLEMA UNA Solución NATURAL

CODIET
Soluciones Naturales
www.codiet.es

Feliz Navidad



Labios sanos en invierno: el potencial reparador de las ceras y aceites vegetales

Con el frío, nuestra piel se enfrenta a un desafío: las bajas temperaturas, el viento y los contrastes entre el exterior y los ambientes calefactados provocan una pérdida acelerada de agua y lípidos. Entre las zonas más afectadas, los labios son especialmente vulnerables: su piel es fina, sin glándulas sebáceas ni sudoríparas, y carecen de una capa córnea protectora.

¿Por qué se agrietan los labios?

La piel labial actúa como un “sello” frente a las agresiones externas. Cuando esta barrera se daña, pierde su capacidad para retener agua, se vuelve frágil y aparecen grietas o pellejitos. El frío y la baja humedad agravan la sequedad, alterando los lípidos epidérmicos y generando una inflamación leve que perpetúa el malestar.

Reforzar la barrera: el valor de los lípidos vegetales

La clave está en restaurar la película hidrolipídica, mezcla natural de agua y grasa que evita la deshidratación. Los aceites y ceras vegetales son aliados esenciales:

- **Manteca de karité:** rica en vitaminas A, D y E, calma y repara, creando una barrera frente al frío.
- **Aceite de ricino:** hidrata en profundidad y aporta brillo natural.
- **Aceite de jojoba:** de compo-

sición similar al sebo humano, equilibra y protege sin dejar sensación grasa.

- **Aceites de espino amarillo y girasol:** regeneran los tejidos gracias a tocoferoles y carotenoides.

Ceras vegetales: estructura y protección natural

Las ceras aportan consistencia y una película protectora transpirable.

- **Cera de carnauba** (*Copernicia cerifera*): forma una capa resistente que evita la deshidratación sin obstruir poros.
- **Cera de candelilla** (*Euphorbia cerifera*): ligera y emoliente, alternativa vegetal a la cera de abeja, ideal para fórmulas veganas.
- **Cera de Rhus verniciflua:** aporta estructura y suavidad,

con una textura fundente y agradable.

Más allá de la hidratación: nutrición y sensorialidad

Los labios necesitan nutrición y reparación. Elegir productos sin siliconas, parafinas, perfumes ni conservantes sintéticos ayuda a mantener su equilibrio natural. La aplicación regular, especialmente por la mañana y antes de dormir, crea un ritual de bienestar que re-

Contar con un
bálsamo vegetal
en invierno es tan
esencial como tener
un aceite esencial
respiratorio o una
crema calmante

fuerza la sensación de confort y protección.

Un imprescindible del botiquín natural

Contar con un bálsamo vegetal en invierno es tan esencial como tener un aceite esencial respiratorio o una crema calmante. Previene grietas y tirantez, y también puede aplicarse en el contorno de la nariz tras resfriados o exposición al frío. Cuidar los labios en invierno no es solo un gesto de belleza: es salud cutánea. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

Espacio no publicitario.

Lipnature BIO, de Terpenic

Este bálsamo labial es 100% de origen vegetal y 100% natural, nutre los labios con su fórmula suave y cremosa. Ha sido certificado por BioVidaSana, con un 82,05% de ingredientes biológicos.

Es apto para veganos y halal.

Modo de empleo: aplicar una capa fina y uniforme sobre los labios y en la parte externa de la boca para mantener la humectación.



- **Certificado:** Ecológico (BioVidaSana)
- **Marca:** Terpenic | www.terpenic.com
- **Empresa:** Terpenic Lab, S.L.

POWER NUTRIL

ACTIVA TU ENERGÍA VITAL

POTENCIA TU CUERPO, MENTE Y RESISTENCIA NATURAL

POTENCIA TU ENERGÍA NATURAL

APOYA TUS DEFENSAS

MEJORA TU RESISTENCIA FÍSICA Y MENTAL

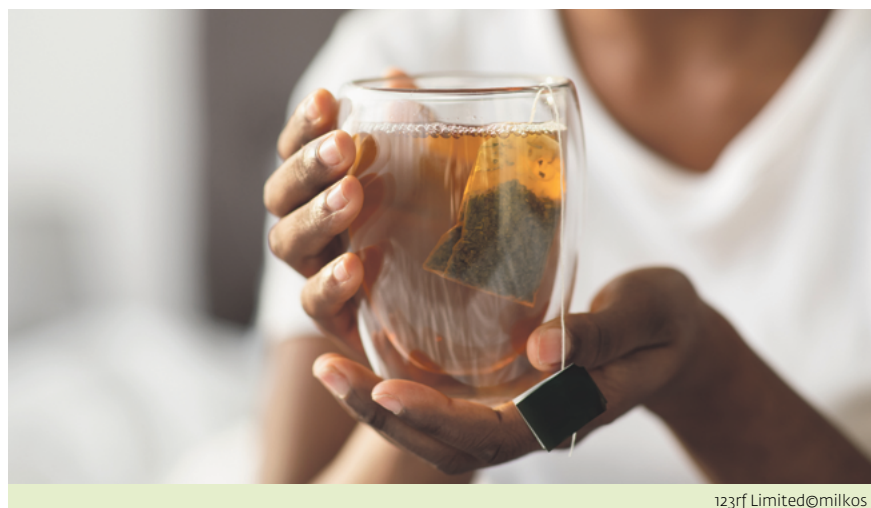
FDB LABORATORIOS®

UN ESTILO DE VIDA



Infusiones para cuidar tu digestión

Nuestro aparato digestivo está formado por órganos que son importantes para digerir los alimentos y absorber los nutrientes. El estómago y el intestino llevan a cabo las funciones principales, la de digestión y la absorción, una labor increíble y tremendamente importante pues de los alimentos debemos ser capaces de extraer y absorber los nutrientes que necesitamos y también de expulsar los desechos que no necesitamos y que además nos perjudican si se acumulan.



123rf Limited@millkos

La digestión debería ser un proceso silencioso en el que no haya molestias, sin embargo, son muchos los factores que pueden alterarla puntualmente, por estrés, por pequeñas alteraciones de nuestras rutinas, por comidas fuera de casa, etc. Pero no debemos olvidar que mantener una buena salud digestiva es garantía de salud pues todo está conectado y lo que pasa en el estómago y en el intestino tiene mucho que ver con otros sistemas y órganos de nuestro cuerpo, sobre todo con el sistema nervioso. Para ello, una alimentación saludable es imprescindible, comiendo productos naturales, de

temporada, con predominio de vegetales y evitando procesados, azúcares añadidos y excesos de grasas, especialmente de grasas saturadas.

Además, muchas plantas medicinales nos pueden ayudar a cuidar esos pequeños desequilibrios que podemos sentir en ocasiones ayudándonos a aliviar ciertas molestias que se pueden producir. Aquí tienes una recopilación de las mejores plantas que puedes usar para manejar esas pequeñas molestias digestivas puntuales con deliciosas infusiones.

6 plantas para cuidar tus digestiones

1. Menta (*Mentha x piperita* L.)

- Acción principal: digestiva (ayuda a la digestión) y carminativa (ayuda a eliminar gases).
- Otras acciones: antiespasmódica, antibacteriana, antivírica, colerética (estimula que el hígado produzca secreción biliar imprescindible para la digestión de las grasas).
- Parte que se usa: hojas secas.
- Usos: para reducir los síntomas de trastornos digestivos como dispepsia, flatulencia y gastritis. El aceite de menta se utiliza en cápsulas gastrorresistentes para el tratamiento de los síntomas del síndrome de colon irritable.

Modo de empleo: 1,5-3 g de hojas secas en 150 ml de agua, tres veces al día. En niños a partir de 4 años se pueden dar infusiones con 1 a 1,5 g de hojas secas, tres veces al día.

Precauciones: no usar en caso de hipersensibilidad a la menta o al mentol.

2. Poleo o menta-poleo (*Mentha pulegium* L.)

- Acción principal: digestivo, carminativo, antiespasmódico.
- Otras acciones: diurético, espasmolítico, anticonvulsivo, antiemético, cardíaco estimulante y sedante.
- Parte que se usa: partes aéreas, sobre todo las hojas secas.
- Usos: para digestiones pesadas, gases o flatulencia y espasmos

gastrointestinales. También para el dolor de cabeza.

Modo de empleo: 3-4 g de planta seca para infusión, 2 o 3 veces al día.

Precauciones: no usar en caso de hipersensibilidad a la menta o al mentol.

3. Manzanilla o manzanilla romana (*Chamaemelum nobile* L.)

- Acción principal: digestiva, anti-espasmódica.
- Otras acciones: relajante, antibacteriana, antioxidante, antiinflamatoria.
- Parte que se usa: botones florales secos (la parte central de la flor).
- Usos: para molestias dispépticas leves, como distensión abdominal, náuseas, flatulencia y falta de apetito.

Modo de empleo: 1.5-12 g al día de planta seca en infusiones. Pueden tomarlo así los niños a partir de 12 años, pero no se recomienda su uso por debajo de esta edad.

Precauciones: hipersensibilidad a los principios activos y a otras plantas de la familia de las Asterales (Compositae) como la milenrama o el girasol. La manzanilla romana no debe usarse de forma simultánea con aspirina, warfarina u otras sustancias que posean actividad anticoagulante y dado que la apigenina de la manzanilla actúa en el sistema nervioso, la manzanilla no debe usarse al mismo tiempo que el diazepam u otras benzodiazepinas, ya que esto puede potenciar su acción.

Muchas plantas medicinales nos pueden ayudar a cuidar esos pequeños desequilibrios que podemos sentir en ocasiones ayudándonos a aliviar ciertas molestias que se pueden producir



demeter

Poniendo el beeeee un poco más alto

Nuestra fórmula de leche de cabra AHORA en calidad Demeter

- ✓ La única fórmula de leche de cabra con calidad Demeter
- ✓ Contiene todas las vitaminas, minerales y nutrientes importantes (por ley)
- ✓ Recetas puras sin aceite de palma ni aceite de pescado
- ✓ Sabor suave

La barriga de su bebé adorará la leche de cabra Holle

Holle
biodynamic
since 1934

Holle Organic 2
Fórmula con lactosa y hierro

Holle Organic 3
Fórmula con lactosa y hierro

Holle, patrocinador de El Botiquín Natural Edición Especial INFARMA 2025

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.

Más información en holle.ch/en/goat-milk-formula/

20 AÑOS
de experiencia

Des de 1978
cal valls
AGRICULTURA ECOLÓGICA DE QUALITAT

Cal Valls
Distribuidor Oficial de Holle en España

Tel. +34 973 324 125 / www.calvalls.com



4. Jengibre (*Zingiber officinale Roscoe*)

- Acción principal: digestivo, anti-espasmódico.
- Otras acciones: expectorante, antiinflamatorio.
- Parte que se usa: rizoma seco (aunque también se puede usar fresco).
- Usos: para espasmos leves y molestias gastrointestinales que incluyen náuseas, hinchazón y flatulencia. También para alivio sintomático de la cinetosis (mareo por movimiento).

Modo de empleo: en adultos para prevenir mareos durante un viaje tomar 1-2 g 1 hora antes de su inicio. Para pequeñas molestias gastrointestinales usar unos 180 mg de rizoma seco tres veces al día. En menores de 6 a 18 años mejor usar pequeñas cantidades del rizoma fresco.

Precauciones: no usar en caso de cálculos en la vesícula biliar. No usar de forma simultánea con sustancias que posean actividad anticoagulante.

5. Angélica o hierba de los ángeles (*Angelica archangelica L.*) si hay espasmos

- Acción principal: aperitiva, digestiva y carminativa, antiespasmódica, colagoga y estimulante de secreciones gástricas.
- Otras acciones: gastroprotectora, antiespasmódica, hepatoprotectora.
- Parte que se usa: raíz seca.
- Usos: trastornos dispépticos (espasmos gastrointestinales leves, digestiones lentas, flatulencia, sensación de plenitud), pérdida de apetito, anorexia y bronquitis.



123rf Limited©maslovavalentina. Anís estrellado

Modo de empleo: 3-6 g /día o en forma de infusión.

Precauciones: las furanocumarinas que contiene pueden causar reacciones de fotosensibilidad (si se toma, evitar la exposición directa al sol). Algunas cumarinas podrían potenciar el efecto de anticoagulantes, por tanto, es mejor evitar su uso cuando la persona toma estos fármacos.

6. Melisa (*Melissa officinalis L.*) si hay espasmos

- Acción principal: relajante, anti-espasmódica.
- Otras acciones: antiespasmódica, gastroprotectora, antibacteriana, antiviral, antioxidante.
- Parte que se usa: hojas secas.
- Usos: para mejorar molestias del sistema digestivo y en trastornos tales como espasmos menores. También para estrés.

Modo de empleo: 1,5-4,5 g de la hierba triturada en 150 ml de agua hirviendo como una hierba infusión, 1-3 veces al día, en adultos y mayores de 12 años.

Precauciones: puede afectar la capacidad para conducir y utilizar máquinas.

Estas plantas puedes combinarlas y puedes también mezclarlas con otras que ayudarán a reducir los gases como el **anís verde** o el **hinojo**.

Consejos útiles para una correcta preparación

Infusiones: se utilizan para preparar partes delicadas de las plantas, como las flores, las hojas, los tallos jóvenes, las semillas o los frutos de plantas aromáticas como el **hinojo** (*Foeniculum vulgare*), el **anís** (*Pimpinella anisum*), el **comino** (*Cuminum cyminum*) o el **coriandro** (*Cilantro sativum*). Es importante que las plantas estén troceadas de forma homogénea. Se

añaden a agua hirviendo, apagando el fuego y dejando reposar entre 3 y 5 minutos.

Las infusiones se conservan máximo durante 12 horas, y no se pueden volver a hervir.

Medidas caseras

Una cucharadita de café tiene una capacidad de 5 ml y equivale a 1 g de flor seca; 2 g de frutos secos; 2 g de hojas secas; 2 o 3 g de planta y 3 o 4 g de raíces. Una cucharada de postre tiene 10 ml de capacidad, y equivale a 2 g de flores secas; 3 g de frutos secos; 3 g de hojas secas; 4 o 5 g de planta troceada y 5 o 6 g de raíces. Una cucharada sopera tiene 15 ml de capacidad, que equivaldrán a 4 g de flores secas; 4 g de hojas secas; 5 g de frutos secos; 8 g de planta o 10 g de raíces.

Recuerda tenerlas en tu despensa y siempre mantener tus hierbas para infusiones lejos de la luz, de la humedad y del calor. ■

*La información contenida en este artículo está basada en farmacopeas y monografías de entidades científicas ampliamente reconocidas (ESCOP, Comisión E, EMA).



123rf Limited©yanadjana



@maxinutrition.es



PREVENCIÓN DE CALAMBRES

HIDRATACIÓN ÓPTIMA

RENDIMIENTO SOSTENIDO

Información y contacto:
info@rebelbrands.es





Cosmética natural casera

Las numerosas crisis y la situación de incertidumbre en la que se encuentra nuestra sociedad han vuelto a poner de moda la necesidad de ser lo más autosuficiente posible. Ser capaz de producir algunos de los bienes que consumimos es una forma de reducir nuestra huella ambiental, a la vez que aumenta nuestra autoestima y nos ofrece una opción para realizarnos como personas. El uso de las manos ha estado relacionado con el desarrollo de nuestro cerebro y ha sido clave en la evolución que nos ha convertido en la especie que somos hoy en día. Algunos estudios indican que las actividades que implican el uso de nuestras manos liberan dopamina lo que alivia el estrés, reduce la ansiedad y es un buen antídoto contra la depresión.

La cosmética también se ha apuntado al carro del "hazlo tú misma". En el mercado encontramos ejemplos de marcas de cosmética que empezaron en una cocina y crecieron con el impulso de una persona que convirtió su afición en una forma de vida. Y también a muchas personas a las que simplemente les gusta elaborar parte de los cosméticos que luego van a utilizar o a regalar. Hoy en día podemos encontrar de forma fácil los materiales para hacerlo y mucha información para iniciarnos en ello.

¿Por qué prepararse los propios cosméticos?

Cada vez más personas se animan a preparar sus propios cosméticos, y



El efecto calor provoca una dilatación de los vasos sanguíneos, aumentando la microcirculación y el metabolismo celular

las razones son variadas. La principal es el control: cuando elaboras tus productos sabes exactamente qué ingredientes estás aplicando sobre tu piel y puedes evitar químicos agresivos, conservantes sintéticos o perfumes artificiales.

También está la posibilidad de personalizar las fórmulas según las necesidades de cada piel o cabello. Muchas personas con problemas o intolerancias se benefician enormemente al elaborar su propia cosmética. Además, suman el ahorro eco-

nómico y el aspecto sostenible. Para muchos, es también una forma de expresar su creatividad y disfrutar del proceso.

Hacer cosmética casera tiene muchas ventajas, como obtener productos frescos, naturales y adaptados a ti, pero también algunos inconvenientes: requieren más cuidado en la conservación, ya que al no llevar conservantes industriales suelen tener menor duración, y es necesario ser muy estrictos con la higiene para evitar contaminaciones.

¿Qué necesitamos?

Para empezar no se necesita un gran laboratorio, basta con un pequeño kit básico. Estos son los materiales imprescindibles:

- **Vasos de cristal de laboratorio:** lo ideal es tener diferentes tamaños para elegir aquel que se adapta mejor al producto que vamos a elaborar en función de

la cantidad que se necesite. El tamaño pequeño, por ejemplo, es muy práctico para barras labiales y perfumes sólidos; el tamaño mediano, para cremas faciales; y el tamaño grande, para champús y cremas corporales. También se pueden utilizar recipientes de acero inoxidable.

- **Balanza digital:** para asegurarse que las proporciones de los ingredientes son las apropiadas.
- **Pipetas:** instrumento necesario para añadir correctamente pequeñas cantidades.
- **Termómetro:** a la hora de preparar los productos es muy importante el control de la temperatura de las mezclas.
- **Alcohol etílico 70°:** antes de realizar cualquier receta, se ha de limpiar y desinfectar todo lo que se vaya a utilizar. En caso contrario, puede que haya microorganismos que dañen el resultado final del trabajo. Es importante trabajar en un espacio limpio con superficies fáciles de desinfectar.
- **Papel indicador pH 1-11:** la piel tiene un pH entre 5 y 5,4. Los cosméticos elaborados se han de ajustar a ese pH. El papel indicador sirve para medir el pH y constatar que las fórmulas están bien elaboradas.

Los ingredientes más comunes en cosmética natural casera suelen

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



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



ECOPlus
Empresas con un 80% de los productos en la Categoría I. No producen cosmética convencional



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



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

"Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.biovidasana.org"

Con la garantía de la Asociación Vida Sana





ser **aceites vegetales** como el de coco o jojoba; **mantecas** como la de karité o cacao; **hidrolatos** o aguas florales; **extractos naturales** y **aceites esenciales**. Pero hay que estar atentos porque no toda la cosmética casera es necesariamente natural. Algunas recetas incluyen ingredientes de síntesis, como fragancias o colorantes, de modo que depende de la elección personal de cada uno. Para ello, elegir un buen proveedor es básico. Buscar empresas que ofrezcan **materias primas certificadas ecológicas** y de origen europeo y productos cuya calidad cumpla con los estándares de la Farmacopea Europea.

Puede haber diferentes motivos por los que no utilizar materias primas ecológicas: son más caras y, en los inicios, cuando todavía estamos experimentando, no es lo más apropiado o, por razones climáticas, técnicas o económicas no hay nadie en el mercado que las ofrezca. Si el precio es un freno para su uso podemos reservarlas para aquellos cosméticos que se absorben, por ejemplo, una crema hidratante y, no en un jabón para lavarnos las manos.

Los inicios

Al principio hay un proceso de prueba y error hasta dar con la fórmula adecuada. Lo ideal es comenzar con preparaciones sencillas, apoyarse en tutoriales paso a paso y consultar siempre que surjan dudas. La mayoría de empresas que venden ingredientes también ofrecen información y asesoramiento. Hoy en día existen múltiples recursos para profundizar en este campo: **libros, talleres, cursos online especializados y formaciones**.

Otra opción muy interesante, ideal para principiantes, es la opción de comprar productos base que pueden personalizarse con diferentes activos según las necesidades de cada persona.



123rf Limited@liudmilachernetska

Si seguimos alguna receta que hayamos encontrado es muy importante asegurarnos de la seriedad de la persona o empresa que la ofrece. Las empresas especializadas que son serias han desarrollado y probado las recetas antes de publicarlas para que sean seguras, eficaces y fáciles de reproducir en casa. Hay un trabajo previo probando diferentes ingredientes y métodos de preparación hasta encontrar la forma más sencilla y práctica para el usuario.

Además, es importante que los particulares que hacen recetas en casa reciban explicaciones sencillas y consejos prácticos. Por ejemplo, sobre medidas básicas de higiene para evitar la contaminación de los productos, la correcta dosificación de los activos y el uso del equipamiento mínimo necesario, respetar

las dosis recomendadas para que los productos sean seguros, y utilizar cada fórmula de la manera indicada para obtener los mejores resultados.

Es fundamental etiquetar cada producto con la fecha de elaboración, aprender a usar correctamente los aceites esenciales y no descuidar la higiene. Los errores iniciales más frecuentes suelen ser no medir con precisión, no usar conservantes en productos que contienen agua, abusar de aceites esenciales o guardar los cosméticos en lugares poco adecuados. En las formulaciones con fase acuosa y oleosa puede suceder que, al emulsionarlas, no se logre la textura buscada. Por eso es impor-

tante seguir cada paso con precisión, respetando temperaturas, tiempos de mezclado y proporciones.

Desde las recetas más sencillas hasta las más sofisticadas, fabricar nuestra propia cosmética está al alcance de la mayoría. Eso sí, la calidad va a depender en buena parte de la calidad de las materias primas que utilicemos. Y el resultado va a ser más o menos satisfactorio en función de si seguimos al pie de la letra, o no, las instrucciones que nos marque la receta elegida. Una buena información va a ser clave para elaborar y utilizar los cosméticos con confianza y tranquilidad. ■

Este artículo se ha escrito con la colaboración de la tienda online "Cosmética Natural Casera Shop" de la empresa Camassia ECO, empresa proveedora especializada en ingredientes, equipo, fórmulas y consejos para particulares que deseen elaborar cosmética en casa.



BioVidaSana, la certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



La desnaturalización total del alcohol con ftalatos para uso cosmético se prohibió hace unos años, pero la desnaturalización parcial todavía se permite



123rfLimited@sawatburarat

SIN ALCOHOL

WAYDIET
NATURAL PRODUCTS

ELIXIR DEL SUECO

LAS HIERBAS DE MARÍA TREBEN

Auténtico concentrado activo de
59 plantas

FÓRMULA ORIGINAL
SIN ALCOHOL - PRODUCTO VEGANO

NUEVO FORMATO: AMPOLLA DE 2 PUNTAS

-MISMA CALIDAD, MISMOS INGREDIENTES

-MAYOR ESTABILIDAD

-ENVASE MÁS SOSTENIBLE

EXTRACTO
BIO
100% VEGETAL

AMPOLLAS UNIDAS

ELIXIR DEL SUECO
ELIXIR DO SUECO

ECOLÓGICO

COMPLEMENTO ALIMENTICIO A BASE DE PLANTAS
SUPLENTE ALIMENTAR A BASE DE PLANTAS

Concentrado activo de 59 plantas

Fórmula original

100% SIN Alcohol / SEM Alcohol

AMPOLLAS UNIDAS 20X10ml

www.waydiet.com



Iratxe Díaz Ascasso es la Directora General de **Pharma Nord España**, división de la enseñanza danesa de complementos alimenticios referente a nivel europeo. Iratxe es bióloga y cuenta con una amplia formación y experiencia incluyendo diferentes disciplinas como Neurolingüística, Riesgos Laborales y Dietética y Nutrición. Pharma Nord es reconocida internacionalmente, con más de 25 premios otorgados a sus formulaciones.

¿Cuál es la situación del mercado de los complementos alimenticios?

El sector de los complementos lleva años creciendo, y todo apunta a que esta tendencia continuará en la próxima década. Los avances tecnológicos permitirán análisis cada vez más precisos del estado nutricional individual, lo que abrirá la puerta a recomendaciones personalizadas.

¿Por qué se observa este crecimiento?

Hay varios factores. El principal es el creciente interés por mantener la salud, prevenir enfermedades

Iratxe Díaz Ascasso (Pharma Nord España): “Decir que todas las Coenzimas Q10 son iguales es como decir que todos los vinos son iguales”

crónicas y adoptar estilos de vida más equilibrados, en un contexto de envejecimiento progresivo de la población.

A esto se suman factores socio-culturales y económicos. La pandemia de COVID-19, por ejemplo, impulsó el autocuidado y la búsqueda de productos que reforzaran la inmunidad. También influye la percepción de que la vida moderna es cada vez más estresante y una visión exigente sobre la dieta moderna. La realidad es que la alimentación actual es con frecuencia desequilibrada, no aporta todos los nutrientes necesarios bien sea por la elección de productos asequibles ultraprocesados, o por la sobreexplotación del ganado, agricultura y pesca con resultado de alimentos con inferior aporte nutritivo al que tenían años atrás. Además hay nutrientes de los que dependemos mayoritariamente de la producción endógena y ésta disminuye con la edad o ciertas condiciones físicas. Un ejemplo de estos nutrientes es la Coenzima Q10.

¿Qué desafíos enfrenta el sector?

El principal reto será garantizar información clara, rigurosa y basada en evidencia científica. Las afirmaciones poco precisas generan confusión y desconfianza. No todos los compuestos son iguales: la calidad depende de la materia

prima, la formulación, los métodos de fabricación, el almacenamiento y los controles. Por poner un ejemplo simplista y cotidiano, decir que todas las vitaminas C son iguales, es como decir que todos los vinos son iguales. A medida que surjan nuevas marcas, la exigencia de un control de calidad estricto será imprescindible.

¿Qué áreas despiertan más interés en los consumidores?

Actualmente ya estamos viendo un cambio de interés creciente en complementos de tres áreas fundamentalmente: complementos que favorezcan la correcta función cognitiva y bienestar mental como la concentración, la gestión del estrés y el descanso, así como en la prevención de enfermedades neurodegenerativas.

Como ya he comentado anteriormente, a raíz de la pandemia se ha consolidado el interés por reforzar el sistema inmunitario y la demanda de complementos de esta área dejó de ser estacional (antes fundamentalmente centrado en la vitamina C en otoño e invierno) y se ha extendido durante todo el año, con mayor información en nutrientes como el zinc o la vitamina D.

Por último, en cuanto a envejecimiento saludable y longevidad, antes el enfoque se limitaba a antio-

“La complementación no debe considerarse una solución aislada, pero sí puede formar parte del concepto de healthy aging”

xidantes; ahora se conocen también conceptos como protección telomérica, la expresión génica y moléculas que favorecen la renovación celular.

¿Cómo contribuyen los complementos al envejecimiento saludable?

La complementación no debe considerarse una solución aislada, pero sí puede formar parte del concepto de *healthy aging*. Nutrientes antioxidantes como el resveratrol, la coenzima Q10 o la vitamina E ayudan a reducir el estrés oxidativo, uno de los procesos centrales del envejecimiento celular. Otros compuestos, como los ácidos grasos omega-3, la vitamina D o el magnesio, apoyan la función cardiovascular, neurológica y osteomuscular, todos ellos esenciales para preservar la calidad de vida en edades avanzadas. El objetivo no es solo vivir más años, sino hacerlo con salud, bienestar y funcionalidad. ■



infarma
MADRID 2026
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

24 25 26
MARZO

Los productos naturales cada vez más presentes en la farmacia

Da visibilidad a tu marca en el punto de encuentro exclusivo para profesionales de la farmacia.

¡Participa como expositor en Infarma!

¿Quieres exponer?

936 268 738
infarma@closerstillmedia.com

www.infarma.es

