

Caminar: el ejercicio más sencillo para prevenir enfermedades



SALUD

6 Sistema inmunitario: nuestro guardián silencioso

SALUD Y COMPL. ALIMENTICIOS

11 Aleja las gripes y los resfriados

COSMÉTICA

14 Comparando sérums antiedad: ¿lujo o calidad?

CUIDADO INFANTIL

16 Hipo, estornudos y otros gestos normales de los bebés



Escaramujo Polvo

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

150 g | 250 g | 500 g



raabvitalfood.com



Natural. Premium. Vital.



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

EDITA:

CENTIPEDE FILMS, S.L.
Tel. 93 747 43 19
C/ Santa María, 9 1º 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, Júlia Alier

INFORMÁTICA

Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN

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

COLABORADORES

Núria Alonso, Laura I. Arranz,
Marta Castells, Laura Clavijo,
Montse Escutia, Miriam Martínez,
Carolina Nebot, Pedro Porta

Foto portada:

123rfLimited@marysmn

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



Caminar es el ejercicio más sencillo para prevenir enfermedades

Caminar es una de las actividades físicas más sencillas, económicas y accesibles, y tiene uno de los mayores efectos sobre la salud. La evidencia científica es clara: caminar con regularidad mejora la salud en general, reduce el riesgo de múltiples enfermedades y contribuye al bienestar físico, mental y cognitivo.

En un contexto en el que el sedentarismo se ha convertido en un factor de riesgo mayoritario, caminar se convierte en una poderosa herramienta de salud pública.

¿Por qué caminar protege "todo el organismo"?

Caminar es un ejercicio suave pero sorprendentemente completo. Mejora la sensibilidad a la insulina, ayuda a disminuir la inflamación crónica y estimula la liberación de endorfinas. Disminuye la grasa abdominal y refuerza el sistema inmunitario. También fortalece la musculatura de las piernas y el tronco, mejora el equilibrio, favorece el descanso nocturno y se asocia a una mejor función cognitiva. Todos estos efectos explican la sólida relación entre caminar más y vivir más y mejor.

Caminar como ejercicio estructurado: claves para hacerlo bien

La técnica ayuda a optimizar el esfuerzo: cabeza elevada y mirada al frente, hombros relajados, brazos que acompañan el movimiento



123rf Limited@halfpoint

con un balanceo natural, abdomen ligeramente contraído y un paso fluido (talón, planta y punta). Caminar a paso ligero, con un ritmo que permite hablar pero que, si eleva la frecuencia cardíaca, multiplica los beneficios. Alternar tramos más rápidos con otros más lentos es una forma muy eficaz de mejorar la capacidad aeróbica en menos tiempo.

Cómo empezar y mantener el hábito

Para comenzar, basta con llevar un calzado cómodo y amortiguado, ropa ligera y transpirable (reflexante si se hace de noche) y, durante el día, protector solar. Es preferible elegir entornos seguros y agradables, como parques, caminos fáciles, o paseos. Es recomendable dedicar unos minutos de calentamiento al inicio y de marcha suave al final para evitar sobrecargas.

Las guías recomiendan 150 minutos semanales de actividad moderada y, además, dos días de **fortalecimiento muscular**. Sin embargo, no es necesario empezar con grandes objetivos. Si 30 minutos diarios parecen demasiados, se puede comenzar con 5 o 10 minutos e ir sumando 5 minutos cada semana. Lo más importante es la **constancia**: cualquier cantidad de movimiento, por pequeña que sea, suma.

Estrategias de motivación

La motivación también se puede entrenar. Registrar los pasos, variar las rutas, caminar en compañía o escuchar música hace que la actividad sea más agradable. Marcarse objetivos realistas ("hoy 500 pasos más que ayer", "esta semana salgo 3 días") ayuda a no abandonar. Y si un día no se consigue el objetivo, no pasa nada: se vuelve a empezar al día siguiente.

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES



Algunas terapias solo actúan sobre el síntoma

La Osteopatía no es Fisioterapia y el Fisioterapeuta no es Osteópata

La Osteopatía actúa sobre la raíz del problema



sin sentirse culpable. Lo que marca la diferencia, más que la perfección, es la progresión sostenida.

Caminar y salud cerebral

En los últimos años, la literatura científica sobre actividad física y deterioro cognitivo se ha ampliado. Varios estudios observacionales coinciden en un hallazgo clave: las personas más activas presentan una progresión más lenta de los cambios biológicos tempranos asociados a la enfermedad de Alzheimer.

El estudio *Harvard Aging Brain Study* aporta una evidencia especialmente relevante. En este estudio observacional, las personas que caminaban entre 5.000 y 7.500 pasos, e incluso menos se asociaron a una desaceleración notable del deterioro cognitivo y funcional en personas con cambios neurológicos iniciales. En general, se ha observado que la actividad física se asocia con una progresión más lenta de la neurodegeneración. Lo más llamativo es que los beneficios parecieron estabilizarse alrededor de los 7.500 pasos, por lo que no es necesario alcanzar cifras mucho mayores.

Aunque se trata de estudios observacionales, refuerzan una conclusión consistente: **mantenerse activo es uno de los pilares principales de un envejecimiento cerebral saludable.**

Caminar no lo es todo: también es imprescindible trabajar la fuerza

A pesar de sus múltiples beneficios, caminar no preserva toda la masa muscular. Con la edad y, sobre



123rf Limited@elenmarlen

todo, con la inactividad, la fuerza disminuye progresivamente, lo que dificulta las tareas cotidianas como subir escaleras, levantarse de una silla o mantener el equilibrio. Mantener la musculatura es esencial para la salud metabólica, la postura y la prevención de caídas.

La combinación más eficaz para la salud es caminar a diario y añadir entrenamiento de fuerza dos o tres veces por semana, con ejercicios sencillos como sentadillas, zancadas, planchas, trabajar con el propio peso corporal, bandas elásticas o subir escaleras de forma controlada. No es necesario ir al gimnasio: con unos pocos ejercicios bien hechos ya se notan los resultados.

Progresar sin lesionarse

El cuerpo se adapta rápidamente y lo que al principio supone un reto, con el tiempo deja de suponer un estímulo. Es decir, si una persona siempre entrena de la misma manera, cuando el organismo se acostumbra, deja de mejorar. Para mejorar,

los expertos recomiendan aplicar el **principio de progresión**, es decir, aumentar de forma gradual y sin brusquedades la frecuencia (series, repeticiones), la intensidad (peso, velocidad), o el tiempo, o una combinación de estos tres componentes. La clave es notar que el cuerpo trabaja, pero sin dolor ni agotamiento extremo. Si aparecen molestias intensas o mareos, hay que frenar y consultar.

Caminar es salud y la fuerza es funcionalidad

Caminar es la puerta de entrada ideal a un estilo de vida activo. Mejora la salud en múltiples dimensiones y tiene un impacto muy relevante en la prevención de enfermedades crónicas y en la calidad de vida.

Sin embargo, para proteger la autonomía y la funcionalidad con el paso de los años, debemos complementarlo con entrenamiento de fuerza. ■

Polvo de Calcio con Magnesio, de Raab Vitalfood



El Polvo de Calcio con Magnesio de Raab Vitalfood, es una combinación de citrato de calcio y citrato de magnesio, que aporta estos dos minerales en una proporción de 2:1. El citrato de calcio y el citrato de magnesio son formas orgánicas de estos minerales. Ambos contribuyen al funcionamiento normal de los músculos, y a tener un metabolismo energético normal. A estos beneficios se le suman todos los beneficios conocidos del magnesio. Se presenta en formato de 150 g.

Marca:

Raab Vitalfood
www.raabvitalfood.es

Empresa:

Raab Vitalfood, GmbH



Ayuda al sistema inmune*

- ActiveComplex Selenio+Zinc es uno de los complementos de selenio más probados en el mercado, documentado en más de 40 estudios científicos.
- Contiene levadura patentada SelenoPrecise (selenio orgánico) con una excelente y documentada biodisponibilidad (89% de absorción).
- ActiveComplex Vitamina D contiene 40 µg (1600 IU) de vitamina D₃ en pequeñas perlas con aceite de oliva prensado en frío para una excelente absorción.

* Selenio, Zinc, Vitamina A, D y C contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunológico



¡Descubre las novedades del mundo de la salud!

Suscríbete a nuestro boletín en www.pharmanord.es



Pharma Nord
www.pharmanord.es



Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida saludable.





RECOMENDADO POR

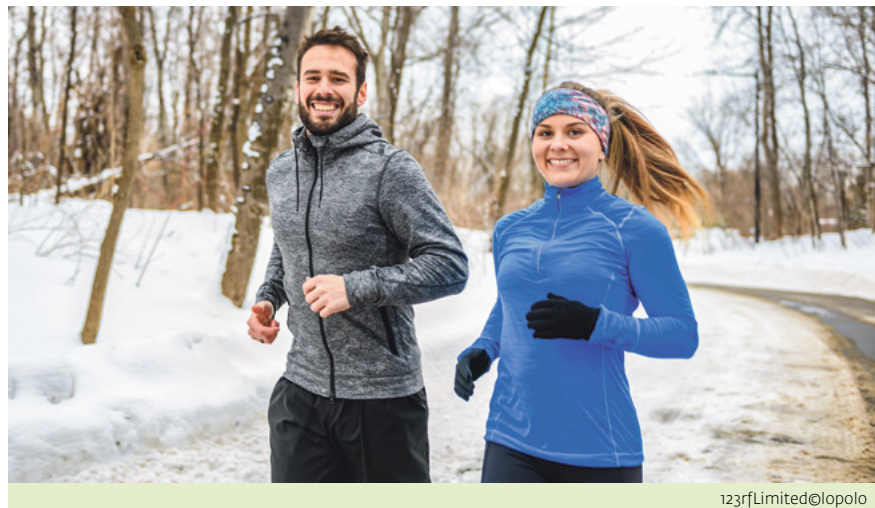
Ynsadiet

LABORATORIOS YNSADIET
www.ynsadiet.com

Protege tus articulaciones del frío de la manera más natural

Cuando bajan las temperaturas y baja la presión atmosférica, el cuerpo se encoge para conservar el calor. El frío contrae los vasos sanguíneos (fenómeno que se conoce como **vasoconstricción**), aumenta la presión arterial y la viscosidad de la sangre, mientras que el metabolismo se acelera: el cuerpo trabaja más para generar calor y mantener la temperatura (termogénesis). La sangre se desvía a los órganos vitales y el flujo sanguíneo que conecta los tejidos articulares se reduce. Como consecuencia, **la tensión muscular aumenta, los tendones se contraen y las articulaciones se vuelven más rígidas**, pierden elasticidad y coordinación.

De igual modo que ocurre con la sangre, el líquido sinovial, responsable de nutrir y lubricar las articulaciones, se vuelve más denso y viscoso. Esto **aumenta la fricción entre los huesos y cartílagos** articulares, haciendo que la amortiguación disminuya y aumente el dolor articular, especialmente en las personas que



123rfLimited@lopolo

padecen enfermedades reumáticas como la artritis y la artrosis, o quienes tienen las articulaciones más desgastadas. Y, con todo ello, el riesgo de padecer lesiones aumenta.

El sistema nervioso también se ve afectado. La falta de calor aumenta la **sensibilidad de las terminaciones nerviosas**, de modo que la percepción del dolor puede amplificarse.

El clima y la presión atmosférica no se pueden controlar, pero sí que tenemos a nuestro alcance herramientas naturales y el poder de adoptar **hábitos estratégicos para cuidar nuestras articulaciones** en invierno y durante todo el año.

Mantén calientes tus articulaciones

La actividad física, realizando ejercicios suaves y de manera regular, mantiene las articulaciones

y los músculos elásticos. **Deportes de bajo impacto**, como la natación, permiten aliviar la presión sobre las articulaciones a la vez que fortalecer la musculatura y mejorar la flexibilidad. Caminar es otra opción excelente para mejorar la circulación, reducir la rigidez muscular y aliviar la inflamación.

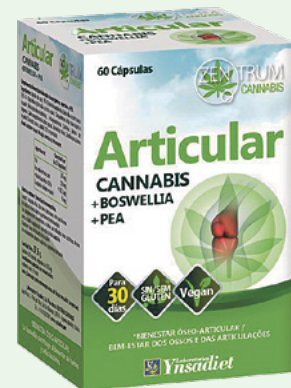
Además, el calor ayuda a calmar el dolor articular. Usar bolsas de agua caliente, baños tibios y mantas eléctricas ayuda a rebajar el dolor en puntos localizados. Asimismo, es importante abrigarse bien antes de salir a la calle.

La nutrición consciente es importante

Seguir una alimentación saludable, variada y equilibrada es una buena estrategia para mantener la salud articular, especialmente si incluye **alimentos antiinflamatorios**

Destacamos...

Articular Cannabis, de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta **Articular Cannabis**, un complemento alimenticio para proteger y cuidar tus articulaciones y huesos.

Formulado especialmente para ayudar a disminuir de manera efectiva la inflamación y el dolor asociado a trastornos óseo-articulares acompañados de inflamación.

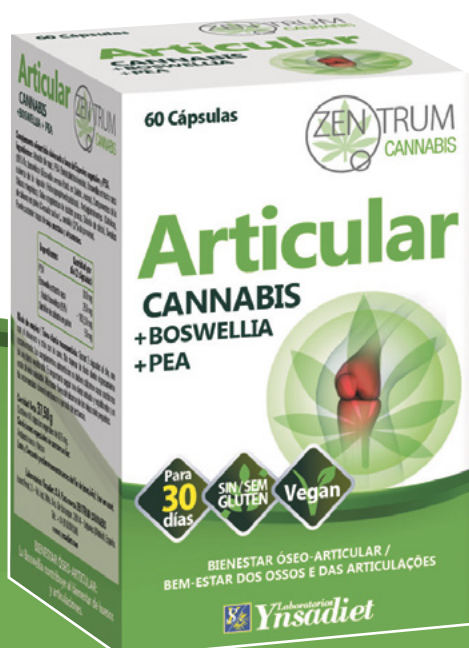
Elaborado a base de especies vegetales, semillas de cáñamo, **PEA** (palmitoiletanolamida) y **boswellia**, que actúan como antiinflamatorio y analgésico naturales. ¡Para que nada te pare!

Producto sin gluten y vegano.

y **protectores**, ricos en omega 3, grasas saludables y vitaminas antioxidantes, como las vitaminas C y E, presentes en frutas y verduras. Asimismo, podemos apoyar la dieta con **complementos alimenticios** especialmente formulados para el cuidado articular. ■

Los nutrientes antiinflamatorios y las vitaminas antioxidantes son aliados de la salud articular

Ynsadiet



Articular CANNABIS + BOSWELLIA + PEA



BIENESTAR ÓSEO-ARTICULAR:
La Boswellia contribuye al bienestar de huesos y articulaciones.



www.ynsadiet.com





Empieza el año con la microbiota equilibrada

Los cambios en la dieta y en la rutina pueden provocar cambios en nuestro bienestar. Pasadas las fiestas, muchas personas se sienten más hinchadas que de costumbre, notan que sus digestiones son más pesadas y sienten que su tránsito intestinal está alterado. Ahora que hemos dejado atrás las grandes comilonas, los turrones y los dulces navideños es un buen momento para **volver a equilibrar nuestro sistema digestivo**.

Probióticos, los aliados más naturales

La **microbiota intestinal** es el conjunto de microorganismos vivos que residen en el intestino y el colon. Forman un ecosistema de bacterias buenas que se mantienen en equilibrio, siendo responsables de los procesos de digestión, absorción y asimilación de los nutrientes, además de apoyar la función inmunitaria.

De entre todos ellos, destacan ciertos grupos de microorganismos, especialmente interesantes. Las **bifidobacterias** son una de las especies de probióticos más importantes para



123rf Limited@liudmilachernetska. Sopa de yogur con pepino y nueces

nuestro organismo. Este conjunto de microorganismos, que recibe su nombre por su forma bífida similar a la Y, se encuentran principalmente en el tracto intestinal. Junto a ellas, encontramos también los **lactobacillus**, un género de bacterias residentes en el tracto gastrointestinal inferior (intestino delgado y colon), mayoritariamente.

A pesar de su diminuto tamaño, llevan a cabo funciones fundamentales para nuestra salud. Participan en la fermentación de hidratos de carbono complejos y **ayudan a digerir** ciertos alimentos difíciles de procesar para nuestro sistema digestivo. **Favorecen el tránsito intestinal** y ayudan a reducir las flatulencias, la hinchazón y el dolor abdominal.

Son conocidas por producir ácidos grasos de cadena corta, como el **ácido láctico** y el **ácido acético**, que ayudan a mantener la flora intestinal y a inhibir el crecimiento de

las bacterias nocivas. Asimismo, tienen capacidad inmunomoduladora, ya que interactúan con el sistema inmune ayudando a mejorar la respuesta inmunitaria y a fortalecer la barrera intestinal contra patógenos, lo que contribuye a evitar infecciones y reducir la hiperpermeabilidad.

La importancia de mantener las bacterias sanas

A medida que envejecemos o enfermamos, el número de estas bacterias disminuye. La población microbiana también **puede verse afectada como consecuencia de una dieta descompensada** (baja en fibra o con exceso de grasas y sal), además del uso de antibióticos, el estrés crónico, la falta de sueño o desajustes hormonales.

Cuando esto ocurre, pueden aparecer problemas digestivos, como el síndrome del intestino irritable o cólicos, alteraciones en la saciedad

A pesar de su diminuto tamaño, las bifidobacterias y los lactobacillus llevan a cabo funciones fundamentales para nuestra salud

y el metabolismo, infecciones o mayor riesgo de padecer alergias, entre otras.

¿Cómo recuperar el equilibrio?

Una de las principales estrategias para promover la salud de nuestra microbiota es introducir en nuestra dieta alimentos que contienen estas bacterias buenas, como **lácteos y alimentos fermentados**: yogures (de soja, naturales y con bífidos), kéfir, pan de masa madre, chucrut, kimchi, miso, tempeh, kombucha, etc.

Son interesantes también alimentos de origen vegetal **ricos en fibra prebiótica**: las verduras como el ajo, la cebolla y los espárragos, frutas como los plátanos y las manzanas, legumbres como las lentejas y los garbanzos, además de la avena.

Asimismo, podemos recurrir a la **suplementación** para dar un apoyo extra a nuestra microbiota, siguiendo siempre el consejo y las recomendaciones de los profesionales de la salud. ■

La población microbiana también puede verse afectada como consecuencia de una dieta descompensada

NaturesPlus®

GI NATURAL™

NUTRE₁ Y PROTEGE₂ EL TRACTO INTESTINAL

Con Probióticos: Bifidobacterias, Lactobacilos y Lactospore®

El Calcio₁ contribuye al normal funcionamiento de las enzimas digestivas

La Vitamina E₂ protege las células del estrés oxidativo



Importado y distribuido por:

NATUR IMPORT

T. 937 123 870
atcliente@naturimport.es
www.naturimport.es





Sistema inmunitario: nuestro guardián silencioso

El sistema inmunitario desempeña una función vital protegiéndonos veinticuatro horas todos los días de nuestra existencia de sustancias nocivas, gérmenes y cambios celulares que podrían causar enfermedades. Está formado por diversos órganos, células especializadas y moléculas que ayudan a transmitir la información de lo que sucede y de lo que es necesario activar para solucionar la situación. Muchos factores de nuestro estilo de vida influyen en su funcionamiento, entre ellos el estrés, la falta de sueño y, por supuesto, la ingesta de nutrientes.

Si tenemos buena salud, el sistema inmunitario funciona correctamente, constante y silencioso para cumplir con sus principales funciones: combatir y eliminar gérmenes patógenos, como bacterias, virus, parásitos u hongos, que causan enfermedades; reconocer y neutralizar sustancias nocivas del entorno (contaminantes o tóxicos ambientales, etc.); combatir cambios internos anómalos en el cuerpo, como las células cancerosas.

El sistema inmunitario puede activarse por muchas sustancias que el cuerpo no reconoce como propias o normales, que se denominan antígenos, ante las cuáles genera anticuerpos que ayudarán a resolver el proceso actual y a recordarlo en el futuro para actuar más rápido si se repite. Nuestra maquinaria defensiva trabaja con precisión de sofisticada ingeniería.

Cuando el sistema inmune se desequilibra es porque está débil,



123rf Limited@hetmanstock. Las naranjas son ricas en vitamina C

porque no puede combatir gérmenes especialmente agresivos o porque tiene respuestas desproporcionadas. Si está debilitado, nuestras defensas estarán bajas, y cualquier virus o bacteria podrían causarnos un resfriado, una gripe o cualquier otra infección. Y, si está activado de forma anómala, también nos puede ocasionar problemas como alergias, inflamación crónica o enfermedades autoinmunes en las que nuestras defensas llegan a atacar a nuestras propias células. Así que cuidarlo y mantenerlo en buen estado es principal para una vida saludable.

La alimentación es un aspecto clave

De hecho, la malnutrición pone en peligro la supervivencia de la persona que la padece al comprometer la eficacia de la respuesta inmunitaria. El sistema inmunitario requiere una cantidad considerable de energía y nutrientes, que deben obtenerse de la dieta o de las reservas

corporales. Los nutrientes y otras sustancias que son especialmente importantes para disponer de unas buenas defensas son algunas **vitaminas, como la C, la A, el ácido fólico, la vitamina B6 y B12 y la D; minerales, como el zinc, el selenio y el hierro; antioxidantes, como los polifenoles o los betacarotenos; los omega-3, las proteínas, los aminoácidos esenciales y las diferentes fibras vegetales.**

A nivel nutricional todo funciona en perfecta sincronía. La vitamina D ayuda a regular el sistema inmunitario de manera que se active en el momento oportuno y, junto a los omega-3 contribuye a reducir la inflamación. El colágeno es una proteína que favorece la cicatrización de heridas y crea una barrera contra las infecciones y se produce únicamente cuando el organismo contiene suficiente cantidad de vitamina C. Las proteínas son esenciales para la síntesis de anticuerpos y células inmunitarias, componentes cruciales del

sistema inmunitario. Los aminoácidos, componentes básicos de las proteínas, intervienen en la producción de anticuerpos y otras moléculas inmunitarias. Por lo tanto, una ingesta equilibrada de proteínas de alta calidad es esencial para una función inmunitaria óptima. Y minerales como el zinc, el hierro y el selenio son vitales para la salud de nuestras defensas. El zinc y el hierro participan en el desarrollo y la función de las células inmunitarias como los glóbulos blancos, y el selenio actúa como antioxidante, protegiendo a las células inmunitarias del daño oxidativo. Las fibras vegetales alimentan a la microbiota que también protege a nuestro sistema inmune.

Las ingestas insuficientes de estos componentes de la dieta deterioran la inmunidad, reducen la resistencia del organismo a las infecciones y nos hacen más propensos a enfermarnos. Durante la pandemia de COVID-19 se puso en valor este tema, ya que deficiencias en nutrientes esenciales se asociaron con un mayor riesgo de complicaciones y mortalidad.

Nutrir adecuadamente nuestro sistema inmunitario requiere que nuestra dieta sea saludable, equilibrada y muy variada, con predominio de alimentos de origen vegetal. Además, podemos contar con la ayuda de los **complementos alimenticios** cuando sospechemos que nuestra alimentación, por el motivo que sea, no nos está aportando una cantidad suficiente de algún nutriente clave. ■



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





Pharmanutra impulsa la innovación nutracéutica con Tecnología Sucrosomial®: máxima absorción, tolerancia y eficacia

Los complementos alimenticios y los ingredientes funcionales viven un momento de crecimiento sin precedentes. Cada vez más consumidores y profesionales sanitarios demandan soluciones que no solo aporten nutrientes esenciales, sino que garanticen **alta absorción, excelente tolerabilidad y resultados medibles**. En ese escenario, PharmaNutra destaca con una innovación patentada que está transformando el sector: la **Tecnología Sucrosomial®**.

Una tecnología desarrollada para proteger y mejorar la absorción de nutrientes esenciales

La Tecnología Sucrosomial® ha sido diseñada y patentada para transportar, proteger y favorecer la absorción intestinal de micro y macronutrientes fundamentales. Esta tecnología permite que minerales y vitaminas superen el ambiente gástrico ácido sin degradarse, garantizando su llegada al intestino en condiciones óptimas para su absorción.

¿Qué hace única a esta tecnología?

La estructura del Sucrosoma® está compuesta por una matriz conteniente fosfolípidos, fosfato tricálcico, una fuente de almidón y sucroésteres de ácidos grasos. Esta arquitectura envuelve y protege el nutriente, permitiendo que los activos mantengan su integridad y que su absorción sea significativamente superior respecto a formas tradicionales.

Amplio abanico de aplicaciones

La tecnología Sucrosomial® se adapta a múltiples formatos, permitiendo su uso en cápsulas, comprimidos y sobres, alimentos y bebidas funcionales. Esto facilita que fabricantes y marcas puedan desarrollar productos con altas concentraciones de minerales y vitaminas sin comprometer la tolerabilidad ni la experiencia del usuario.

Ventajas clave de la Tecnología Sucrosomial®

Destacan una batería de beneficios que la sitúan como una de las tecnologías de liberación y absorción más avanzadas del mercado:

- Protege el principio activo del **ambiente gástrico ácido**.
- **Aumenta la absorción** del ingrediente activo.
- No interfiere con la absorción de otros minerales, vitaminas o probióticos.
- **Reduce las interacciones** con otros nutrientes.
- Excelente **tolerabilidad** (sin efectos secundarios) y **palatabilidad** (sabor neutro).
- Apta para veganos y vegetarianos.
- Sin gluten, sin lactosa y sin GMO.
- Certificación GRAS.
- Dispersable en medios acuosos.

Una combinación difícil de encontrar en otros sistemas de entrega de nutrientes.

Un portafolio amplio para necesidades específicas

Alesco aplica la Tecnología Sucrosomial® a una extensa gama de minerales y vitaminas esenciales. Entre ellos destacan:

- **SideMag® (Magnesio Sucrosomial®) y SideMag® marine (Magnesio Sucrosomial® de origen marino)**. Ideal para corazón, sistema nervioso, reducción del cansancio y la fatiga, huesos y recuperación muscular.
- **UltraZin® (Zinc Sucrosomial®)**. Sistema inmunológico, estrés oxidativo, piel, cabello, uñas, vista, función cognitiva, fertilidad y metabolismo.
- **UltraD3® (Vitamina D3 Sucrosomial®)**. Huesos, función muscular, salud dental, sistema inmunológico.

- **UltraIod®, UltraSel®, UltraCal®, UltraCal®Sea, UltraChrome®, Ultralod®**. Cada uno con aplicaciones específicas, desde metabolismo energético hasta función tiroidea o equilibrio hormonal.

Este abanico permite cubrir múltiples necesidades de salud de forma eficaz y con excelente biodisponibilidad.

Una invitación abierta a la innovación

Las soluciones de Alesco permiten que laboratorios, marcas y profesionales desarrollen productos más eficaces, mejor tolerados y con ventajas competitivas claras gracias a la Tecnología Sucrosomial®. Si buscas formulaciones innovadoras, altamente absorbibles y con soporte científico para tu próximo desarrollo nutracéutico, te invitamos a descubrir sus soluciones. ■

Ingredientes al servicio de la saludables innovación

¿Te gustaría probar las soluciones de Alesco?

www.trades-sa.com
trades@trades-sa.com
+34 932 260 802

50 años
TRADES



Consejos integrativos para fortalecer el sistema inmune en invierno

La Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa (SESMI) facilita en su blog algunas recomendaciones para fortalecer el sistema inmune ante la bajada de temperaturas y la llegada del frío. Desde un enfoque integrativo y basándose también en principios de la Medicina China, desde la sociedad se aconseja mantenerse bien abrigado, cuidar las rutinas diarias y apostar por una alimentación que genere calor interno y refuerce las defensas de nuestro organismo. Así, la SESMI sugiere incluir en la dieta alimentos ricos en hierro, como cereales cocidos, mijo, sésamo o lentejas, acompañados de alimentos ricos en vitamina C para favorecer su absorción.

Los expertos también destacan la importancia de tomar frutas y verduras de colores intensos, que apoyan la inmunidad, así como los alimentos fermentados y aquellos que contienen probióticos. El selenio, presente en nueces de Brasil, ajo,



123rf Limited@fleetwood72

champiñones y cereales integrales, es clave para el buen funcionamiento del sistema inmune y puede ayudar a proteger frente a ciertos virus. Además, las sopas y cremas calientes con jengibre pueden aportar calor y protección. La miel cruda, por sus propiedades antioxidantes y demulcentes, es útil para aliviar la tos y el dolor de garganta. Entre las recomendaciones de la SESMI también se inclu-

ye evitar bebidas frías y helados para mantener el "calor interior".

Antitérmicos naturales

En caso de que algún factor patógeno como el frío o la humedad afecte a nuestro organismo, desde la sociedad sugieren tomar té caliente con jengibre, clavo y canela, además de realizar baños calientes o baños de pies con jengibre. Si aparecen fiebre y congestión, se debe acudir al médico para un diagnóstico adecuado; como apoyo, pueden servir infusiones de menta, una buena hidratación y la estimulación de ciertos puntos de acupuntura.

Finalmente, la SESMI recuerda que establecer una rutina constante de autocuidado, con buena nutrición, descanso y bienestar emocional, contribuye de manera clave al fortalecimiento del sistema inmunitario. ■

Barcelona acoge en febrero un congreso de expertos en salud integrativa

El IV Congreso Regenera, que se celebrará los días 14 y 15 de febrero en Barcelona, reunirá a profesionales de la salud, incluidos farmacéuticos interesados en enfoques integrativos, para profundizar en diversos campos de la salud integrativa y las tendencias en medicina de estilo de vida.

Organizado por Regenera, empresa especializada en psiconeuroinmunología clínica y medicina integrativa con una comunidad de más de un millón de estudiantes y pacientes en todo el mundo, el encuentro ofrecerá ponencias, mesas redondas y casos clínicos en directo, con un enfoque 100% práctico y clínico. El evento explorará modelos integrativos de salud, combinando aspectos biológicos,

psicológicos y sociales, así como la relación entre microbiota, neuroinflamación y atención. Se abordarán temas de salud y longevidad, incluyendo cómo los virus persistentes influyen la salud y la longevidad, biofilms, micotoxinas y fatiga crónica.

En salud femenina y endocrinología, se analizará la función tiroidea y la influencia hormonal en la sexualidad y el bienestar. El bloque de neurociencia y emociones tratará el estrés, la neuroinflamación y el impacto de las emociones y la pérdida del sentido en la salud. Finalmente, se presentarán innovaciones en psiconeuroinmunología y casos clínicos, mostrando cómo aplicar estos enfoques en la práctica clínica. Los profesio-

nales de la salud interesados pueden elegir entre asistir de forma presencial en Barcelona, con acceso a *coffee breaks*, *networking* y grabaciones de las ponencias durante un año, o seguir la edición del congreso mediante grabaciones en diferido, con acceso completo a todo el contenido y certificado digital de participación.

El IV Congreso Regenera representa una oportunidad para los profesionales sanitarios que quieran actualizarse en tendencias de medicina integrativa, psiconeuroinmunología y estilo de vida saludable, incorporando estrategias basadas en evidencia que pueden complementar la atención sanitaria en los pacientes en el día a día. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.



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; Gummies Memoria, perfectas para quienes viven bajo presión o se enfrentan a situaciones exigentes; Gummies Sueños, para quienes les cuesta conciliar el sueño; y Gummies Articular, porque el equilibrio físico también forma parte del bienestar.



Joint Complex, de Viridian

Joint Complex de Viridian combina glucosamina vegana, boswellia, cúrcuma y vitamina C para cuidar tus articulaciones desde dentro.

Una fórmula sinérgica que ayuda a la flexibilidad, reduce la inflamación y favorece el colágeno.

100% activa, ética y diseñada para mantenerte en movimiento.

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

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



Disponible el libro de resúmenes del 13º Congreso de Fitoterapia

Barcelona acogió a finales de año el 13º Congreso de Fitoterapia de la Sociedad Española de Fitoterapia (SEFIT), un evento que coincidió con el 25º aniversario de la sociedad, fundada en 2000 en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona. La edición 2025 reunió a más de 180 asistentes presenciales y online, consolidándose como un encuentro clave para los profesionales que trabajan con plantas medicinales dentro del ámbito sanitario. En el acto inaugural se repasaron los hitos de SEFIT en investigación, docencia, regulación y cooperación internacional, especialmente con ESCOP, reafirmando su papel como referente en el entorno hispanohablante y europeo.

El congreso presentó un programa que refleja el crecimiento científico de la fitoterapia moderna. La edición subrayó tres áreas clave: la calidad, evidencia y regulación de plantas medicinales, incluyendo la evolución de la fitoterapia en Europa, la situación regulatoria en complementos alimenticios y la cooperación con ESCOP; la fitoterapia clínica y aplicada, con investigaciones sobre neuroprotección, salud metabólica y cardiovascular, dermatología, oncología integrativa, salud de la mujer y bienestar mental; y el control de calidad, autenticidad botánica y seguridad, con especial atención a identificación botánica, posibles disruptores endocrinos, estudios toxicológicos y trazabilidad de los productos.

El evento reafirmó el papel del profesional sanitario capaz de trasladar la evidencia en fitoterapia al ámbito asistencial, con rigor, seguridad y visión clínica. Los más de 60 pósteres y los avances presentados subrayan la importancia de una formación sólida, actualizada y multidisciplinar, en línea con la integración creciente de la fitoterapia en modelos de salud global y “One Health”.

Con la publicación del libro de resúmenes del congreso en su web, SEFIT ofrece a la comunidad científica y profesional un recurso actualizado y completo que refleja la vanguardia de la fitoterapia científica en España y Europa. ■



La OMS impulsa la integración de la medicina tradicional en los sistemas de salud

Investigadores de todo el mundo se reunieron a finales de año en Río de Janeiro, Brasil, en el Tercer Congreso Mundial sobre Medicina Tradicional, Complementaria e Integrativa (TCIM), que coincidió con la publicación de la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre TCIM 2025-2035.

El director general de la OMS, Tedros Adhanom, subrayó el creciente papel de la TCIM en la mejora de la equidad y la resiliencia en salud y destacó que la OMS “trabaja para unir la sabiduría ancestral y la ciencia moderna mediante el impulso de la investigación, la innovación, las normas y los datos”.

Los objetivos de la Estrategia Mundial de la OMS sobre TCIM son cuatro: fortalecer la base de evidencia; garantizar la calidad y la seguridad mediante la regulación; facilitar la integración en



123rf Limited@nikolaydonetsk

los sistemas de salud; y fomentar la colaboración y las alianzas. En el encuentro se dio a conocer la Biblioteca Global de Medicina Tradicional de la OMS, que quiere facilitar la colaboración, la investigación y la implementación de políticas y prácticas tradicionales, complementarias e integrativas que sean efectivas y seguras y permitan avanzar hacia la salud. Está en camino de conver-

tirse en el repositorio digital de conocimiento más completo del mundo en la materia, integrando más de 1,5 millones de registros, que abarcan mapas de evidencia, artículos de revistas, colecciones multimedia, políticas y normativas.

Cerca de dos tercios de los estados miembros participantes estimaron que entre el 40% y el 90% de sus poblaciones utilizan la TCIM. La mayoría de los países encuestados (76%) declararon que la principal razón por la que las personas recurren a ella es el manejo de enfermedades no transmisibles, y casi el 90% de los profesionales de TCIM ejercen en el sector privado.

Entre los retos de las TCIM se citaron la escasez de datos de investigación y la falta de financiamiento. En la actualidad, solo alrededor del 1% de la financiación mundial para investigación en salud se destina a la TCIM. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.

Creatina con Cápsula Vegetal, de Sol Natural



La creatina es una molécula natural que actúa como reserva inmediata de energía para el músculo, ayudando a mejorar la fuerza, el rendimiento físico y la capacidad de recuperación tras el ejercicio. Además de sus beneficios deportivos, también puede favorecer el rendimiento cognitivo: en momentos de fatiga, falta de sueño o alta demanda mental, contribuye a mantener los niveles energéticos del cerebro, apoyando así la concentración y la claridad mental. Una opción completa y práctica para quienes buscan mejorar tanto su vitalidad física como su enfoque diario.



Perfume Sólido Stick Mul, de Silvestre

El perfume sólido Mul de Silvestre ofrece una fragancia sofisticada y envolvente en un formato práctico sin alcohol ni agua. Con notas de avellana verde, roble tostado y vetiver, aporta un aroma cálido, adictivo y elegante.

Su formato en stick permite una aplicación precisa, ideal para llevar en el bolso o acompañarte en cualquier viaje.



Celulitis bajo control: los aceites esenciales más efectivos

La celulitis, o “piel de naranja”, es una alteración estética causada por la acumulación de tejido adiposo bajo la piel, generando nódulos y hoyuelos visibles. Afecta a cerca del 90% de las mujeres, sobre todo en muslos, glúteos, caderas y abdomen. Su origen es multifactorial: intervienen factores hormonales, alteraciones vasculares, exceso de adipocitos, dietas ricas en carbohidratos, sedentarismo y hábitos como el tabaco o el alcohol. Por ello, su abordaje debe ser global y constante.



123rf Limited@liudmilachernetska

Según la textura de la piel, se distinguen varios tipos de celulitis. La **dura** aparece en pieles firmes y tonificadas, típica en mujeres jóvenes activas. La **flácida** se presenta en tejidos blandos y suele asociarse a sedentarismo o pérdidas rápidas de peso. La **edematosa**, menos frecuente, provoca hinchazón y puede ser dolorosa. La **mixta** es la más habitual, combinando distintas manifestaciones en diferentes zonas del cuerpo.

Aunque la alimentación equilibrada, la hidratación y el ejercicio regular son pilares imprescindibles para mejorar la celulitis, ciertos activos naturales pueden potenciar los resultados. Entre ellos destacan varios aceites esenciales con beneficios específicos cuando se aplican mediante masaje.

El **aceite esencial de limón**, rico en limoneno, actúa como lipolítico al favorecer la descomposición de

la grasa localizada. Su poder antioxidante protege la piel del envejecimiento y su acción antiinflamatoria ayuda a reducir edema y mejorar la microcirculación, aportando un aspecto más uniforme y luminoso.

El **aceite esencial de geranio** es un gran aliado del sistema linfático: favorece el drenaje de líquidos y toxinas, mejora la firmeza de la piel y reduce la apariencia de los hoyuelos. Su efecto astringente y antiinflamatorio contribuye a una textura más suave y tonificada.

El **aceite esencial de hinojo** destaca por su efecto drenante y diurético, especialmente útil en la celulitis edematosa. Tonifica los tejidos, mejora la elasticidad y estimula la circulación, ayudando a desinflamar y a redefinir el contorno corporal.

En conjunto, estos aceites esenciales se integran como un comple-

Aunque la alimentación equilibrada, la hidratación y el ejercicio regular son pilares imprescindibles para mejorar la celulitis, ciertos activos naturales pueden potenciar los resultados

mento eficaz dentro de una estrategia integral. Su uso regular mediante masaje favorece una piel más firme, con menos retención de líquidos y un aspecto más liso. Además, su aroma aporta un plus sensorial que convierte la rutina en un momento de bienestar. ■

Celuderm®, Fórmula Seda Anticelulítica, de Terpenic



Celuderm® anticelulítico fórmula seda es una crema de textura suave y cremosa de rápida absorción y delicada fragancia debido a sus ingredientes puros y naturales.

La actividad de Celuderm® se basa en la sinergia de los tres aceites esenciales usados en su fórmula, usados tradicionalmente por su acción diurética, drenante y lipolítica que sumada a la galénica de la crema libre de parafinas que le confiere un alto nivel de penetración de los activos, consiguiendo además una hidratación natural de la piel.

Celuderm® existe también en formato aceite, que, junto a la sinergia de aceites esenciales, está formulado con varios tipos de aceites vegetales. Celuderm® es un producto libre de parafinas y parabenos, formulado con aceites esenciales 100% naturales. Más información en tu farmacia o BIO tienda de referencia.

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

EL BOTIQUÍN NATURAL

SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion





Aleja las gripes y los resfriados

Las gripes y los resfriados están entre las infecciones más comunes en la temporada de invierno. Pueden ir desde un simple catarro hasta casos extremos y complicados como puede ser una bronquitis o una neumonía.

En general son de origen vírico, pero también pueden participar bacterias y hongos.

Factores que pueden aumentar el riesgo de gripes y resfriados

El frío: no causa infecciones, pero sí podría llegar a favorecerlas. Hace que la mucosa de la nariz se seque y, con ello, disminuya su función protectora frente a los virus.

La hipotermia: el descenso de calor en nuestro cuerpo afecta de forma negativa el funcionamiento inmunológico aumentando el riesgo de infecciones.

Mayor exposición a espacios cerrados: estando expuestos a una mayor concentración de personas facilitando la transmisión de microorganismos por vía aérea.

Los virus resisten mejor las temperaturas bajas: el clima frío y seco (humedad inferior al 35%) les viene bien a estos virus para “saltar” de una persona a otra.

¿Qué podemos hacer ante las gripes y resfriados?

Reforzar nuestro sistema inmunológico: podemos preparar nuestro organismo con antelación mediante una alimentación adecuada, un buen descanso y el uso de complementos alimenticios.



Preparar a nuestro sistema inmunológico: la vacuna antigripal puede ser una medida de prevención efectiva. Se recomienda a personas mayores de 65 años, personas con patologías crónicas, mujeres embarazadas a partir del segundo trimestre y familiares de personas de alto riesgo.

Cuidar nuestra dieta: consumir cítricos, pimientos, bayas y verduras de hoja verde (ricos en vitamina C), ajo y miel pura (ricos en propiedades antimicrobianas), frutos secos y legumbres (fuentes de zinc y selenio). Incluir alimentos fermentados como el kéfir y cereales integrales por sus probióticos y vitaminas del complejo B. En lo posible, evitar ultraprocesados.

Buenas prácticas sociales y de higiene: evitar permanecer sin protección en lugares cerrados con mucha gente. Ventilar adecuadamente las habitaciones, llevar la ropa adecuada para evitar el frío y el calor excesivo. Acostumbrarse al lavado frecuente de manos y mantener limpio nuestro entorno. Evitar toser y estornudar sin utilizar pañuelos.

El tratamiento básico consiste en aliviar los síntomas con descanso, hidratación y productos analgésicos y antipiréticos

En caso de infección: el tratamiento básico para ambos es similar y consiste en aliviar los síntomas con descanso, hidratación y productos analgésicos y antipiréticos. Si los síntomas persisten o empeoran hay que buscar asistencia médica.

Complementos naturales que nos pueden ayudar:

Vitamina C. Juega un papel primordial en la función inmunológica, la estructura de la piel y la cicatrización, además del apoyo del sistema cardiopulmonar y la respuesta al estrés oxidativo. Es recomendable

utilizar aquellas formulaciones que contengan además bioflavonoides y que consigan una combinación ligeramente alcalina bien tolerada y de alta absorción.

Vitamina D3. Diversas investigaciones han demostrado que ayuda a regular el sistema inmune, disminuyendo el riesgo de infección y de enfermedades autoinmunes.

Ajo y Rábano Picante. El rábano picante (*Armotacia rusticana*) y el ajo (*Allium sativum*) han sido utilizados como remedios naturales para las infecciones, siglos antes de que se descubriera que son una rica fuente de compuestos con actividad antibacteriana y antiviral de amplio espectro.

Equinácea (*Echinacea angustifolia y purpurea*). La equinácea ha demostrado ser eficaz contra el resfriado común, el virus de la gripe y el herpes y las infecciones urogenitales. Las investigaciones indican que la equinácea reduce la gravedad de los síntomas del resfriado, el tiempo entre infecciones y aumenta la velocidad de recuperación.

No hay que olvidar

El clima y las costumbres en invierno pueden debilitar nuestro sistema inmunológico dejando más expuesto a nuestro organismo a afecciones como gripes y resfriados. Protegernos adecuadamente, una buena alimentación y el apoyo de complementos alimenticios pueden disminuir el riesgo de infecciones. ¡En invierno, buen abrigo y buenos alimentos! ■

Diferencias entre gripes y resfriados

Ambas afecciones se transmiten a través de gotas de saliva al toser, estornudar o hablar, o por tocar superficies contaminadas y luego la cara.

	Gripe	Resfriado
Causas	Virus Influenza	Múltiples tipos de virus
Incubación	18 a 36 horas	48 a 72 horas
Como aparece	De repente	Poco a poco
Duración típica	Una o dos semanas	No más de siete días
Fiebre	De 38 a 41°C	Sólo frecuente en niños
Dolor muscular y de cabeza	Sí. En ocasiones muy intensos	Raramente
Tos y estornudos	Ocasionalmente	Sí
Dolor garganta, irritación ocular y secreción nasal	Ocasionalmente	Sí

Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.



EL BOTIQUÍN DEL MES

Gi Natural Polvo y Comprimidos, de Natures Plus

Combinación exclusiva de probióticos, fibras solubles y enzimas digestivas.

Se presenta en forma de comprimidos de liberación bifásica (permitiendo una liberación de los ingredientes en dos etapas) o bien en formato polvo para disolver en agua o en su bebida favorita. Apto para vegetarianos.

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



Efectos secundarios de los antidepresivos

Los antidepresivos son fármacos que se utilizan mucho y que no están exentos de efectos secundarios. Una reciente publicación científica revisa de forma exhaustiva la influencia de estos medicamentos sobre parámetros cardiometabólicos y el peso corporal, entre otros.

Fueron desarrollados en la década de los 50 y desde entonces se han utilizado para tratar la depresión, trastornos de ansiedad y otras afecciones, ayudando a mejorar el estado de ánimo y aliviar síntomas como el cansancio, la falta de motivación o la dificultad para concentrarse. Sus mecanismos de acción pueden variar dependiendo de la molécula, pero, en general, influyen en el equilibrio de los neurotransmisores del cerebro, como la **serotonina** y la **noradrenalina**. Hay decenas de antidepresivos disponibles en la actualidad, incluidos en cuatro tipos diferentes:

- ISRSs (Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina) como la fluoxetina, la sertralina, la paroxetina, el citalopram o el escitalopram.



123rf Limited©lightfieldstudios

- IRSNs (Inhibidores Selectivos de la Recaptación de Serotonina y Noradrenalina) como la venlafaxina, la desvenlafaxina o la duloxetina.
- Tricíclicos como la amitriptilina, la imipramina, la nortriptilina o la clomipramina, que son de los más antiguos y menos usados actualmente.
- IMAOs (Inhibidores de la Monoaminooxidasa) que son los antidepresivos más antiguos y po-

tentes, que funcionan bloqueando una enzima que descompone neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Tienen más efectos secundarios y actualmente solo se utilizan en casos excepcionales si las opciones anteriores no funcionan.

Unas cifras impactantes

Hasta el 17% de la población adulta en Europa y Norteamérica recibe antidepresivos prescritos por el médico. Aunque, lógicamente, son tratamientos útiles cuando se usan adecuadamente, los antidepresivos no están exentos de efectos adversos y pueden provocar alteraciones fisiológicas, como aumento de peso, alteración de la presión arterial, disminución de los niveles de electrolitos en sangre y alteraciones en la función cardiovascular. Estos efectos colaterales al tratamiento tienen consecuencias importantes en la salud y también en la adherencia al tratamiento, que muchas veces es interrumpido por los pacientes.

Una reciente publicación pone todo esto sobre la mesa con una

Hasta el 17% de la población adulta en Europa y Norteamérica recibe antidepresivos prescritos por el médico

exhaustiva revisión de más de cien estudios sobre cómo estos fármacos afectan al corazón y también a diferentes aspectos del metabolismo. En ella se tomaron en cuenta trabajos e informes que examinaban el uso y efectos de antidepresivos como la amitriptilina, el bupropión, el citalopram, el escitalopram, la duloxetina, la venlafaxina, la fluoxetina, la mirtazapina, la sertralina y otros, con más de cincuenta y ocho mil pacientes evaluados.

Influencia en el peso corporal

Respecto a la influencia de estos fármacos en el peso corporal, los datos son interesantes y no siempre en el mismo sentido. Contrariamente a lo que se podría pensar, algunos antidepresivos demostraron ejercer un efecto de pérdida de peso, es el caso de la agomelatina, la moclobemida, la fluoxetina, el bupropión, el levomilnaciprán, la sertralina, la venlafaxina, la duloxetina, el citalopram o la paroxetina.

Sin embargo, se observó una fuerte evidencia de aumento de peso que puede llegar a afectar casi al 50% de los pacientes con los tratamientos a base de la amitriptilina, el milnaciprán, la mianserina, la fluvoxamina y la mirtazapina. La nortriptilina y la trazodona también podrían aumentar el peso, pero hay poca evidencia de cambio de peso con la desipramina, el escitalopram, la vortioxetina, la imipramina o la clomipramina. Así que, no todos los antidepresivos hacen aumentar el peso corporal y eso es buena noticia, ya que dependiendo del paciente que tenemos delante, este puede ser también un criterio de elección del mejor fármaco. Además del peso corporal, también se recopiló información sobre qué sucedía con otros parámetros de salud como los niveles de colesterol, glucemia, la frecuencia cardíaca, la presión arterial o los valores de las transaminasas, que son indicadores de la función hepática. Encontraron

SLIMDIET CONTROLA TU PESO DE MANERA EFICAZ

DRENANTES • QUEMAGRASAS • BLOQUEADORES
A BASE DE INGREDIENTES NATURALES



FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA

Los antidepresivos pueden inducir diferentes tipos de alteraciones cardiometabólicas y fisiológicas como los cambios de peso, frecuencia cardíaca y presión arterial



evidencia sólida de un aumento en el **colesterol** total con desvenlafaxina, venlafaxina, duloxetine y paroxetina y evidencia más débil con imipramina y escitalopram. Para la **glucosa en sangre** se observa un aumento con duloxetine, sin embargo, no se encontró evidencia de cambio en la glucosa con imipramina, vilazodona, bupropión, paroxetina, sertralina, venlafaxina, escitalopram, reboxetina o citalopram. Para el **cambio en la frecuencia cardíaca** hubo una fuerte evidencia de un aumento en la frecuencia cardíaca con nortriptilina, clomipramina, imipramina, amitriptilina, doxepina, levomilnacipran, reboxetina, desvenlafaxina, venlafaxina y duloxetine.

Por el contrario, se encontró evidencia sólida de una **reducción de la frecuencia cardíaca** con fluvoxamina y moclobemida. Para el cambio en la **presión arterial sistólica** (tensión máxima) se encontró que sí había un aumento con amitriptilina, levomilnaciprán, fluoxetina, venlafaxina, imipramina, desvenlafaxina y duloxetine. Por el contrario, la nortriptilina parece ser que la reduce. Para la **presión arterial diastólica** (tensión mínima) se observó un aumento con amitriptilina, maprotilina, levomilnaciprán, ven-



123rf Limited@lightfieldstudios

lafaxina, imipramina, desvenlafaxina y duloxetine. Algunos valores de **transaminasas** también aumentaban con algunos de estos fármacos especialmente con la duloxetine y el levomilnacipran.

Estos hallazgos sobre que los antidepresivos pueden inducir diferentes tipos de alteraciones cardiometabólicas y fisiológicas como los cambios de peso, frecuencia cardíaca y presión arterial, son de gran utilidad. Aplicando este conocimiento se puede ir hacia una prescripción más personalizada y adecuada para cada persona en función de su situación de salud.

El efecto sobre el riesgo de enfermedad de una persona en concreto variará según el perfil de riesgo preexistente

En la población general, se estima que, por cada kilogramo de aumento de peso corporal, el riesgo de enfermedad cardiovascular aumenta aproximadamente un 3%. Además, el aumento de la frecuencia cardíaca se

asocia con un mayor riesgo de muerte a lo largo de la vida. Por ejemplo, en hombres mayores de 50 años, cada aumento de latido en la frecuencia cardíaca se asocia con un riesgo un 3% mayor de muerte por cualquier causa. Además, en pacientes con hipertensión, el riesgo de muerte por accidente cerebrovascular aumenta un 1% por cada aumento de 1 mmHg en la presión arterial sistólica no tratada. Tomando la amitriptilina como ejemplo, estos datos sugieren que ocho semanas de tratamiento con amitriptilina, que aumenta el peso en aproximadamente 1,5 kg, la frecuencia cardíaca en 9 pulsaciones por minuto y la presión arterial sistólica en 5 mmHg, podrían conducir a aumentos importantes en el riesgo de enfermedad cardiovascular y la mortalidad.

Los datos de los estudios reflejan efectos como promedios de manera que el efecto sobre el riesgo de enfermedad de una persona en concreto variará según el perfil de riesgo preexistente. Sin embargo, dado el uso generalizado de antidepresivos, incluso diferencias relativamente pequeñas en los parámetros cardiometabólicos podrían tener un efecto importante a nivel de la salud de los pacientes que los toman. ■



Digestión

Probióticos y enzimas digestivas para equilibrar tu intestino y aliviar la pesadez tras las fiestas, con fórmulas puras, limpias y sin rellenos innecesarios.

La solución natural para tu salud intestinal. Sin OCM · Sin aceite de palma · No testado en animales

SLACKSTONE II®
la solución natural
para preparar *Agua Dialítica*

Disponble la máxima información actualizada de nuestro Sistema

Y la descarga del libro (en 5 idiomas) "Cuerpos Cristalinos en el Organismo"

www.slackstone.com

LAB YBORRA, S.L.
Laboratorio de Aplicaciones Biológicas

Luis I, 70 - 28031 MADRID (España)
(+34) 913 803 285 | (+34) 680 426 033
labyborra@slackstone.com



Comparando sérums antiedad: ¿lujo o calidad?

La industria de la cosmética nos inunda con eslóganes y nombres de ingredientes con el objetivo de dar a la cosmética antiedad una pátina de ciencia que nos va a permitir la eterna juventud. La estrategia de marketing suele basarse en elegir dos o tres ingredientes activos contenidos en el cosmético con nombres exóticos como té de kombucha, trufa negra o flor de cabeza de dragón, o científicos como micropéptidos, polifenoles, niacinamida, etc. y ponerlos en el centro del mensaje. Pero se olvida la base fundamental de la formulación, el **excipiente**, que es la base donde se diluyen los principios activos y que está en mayor cantidad en el cosmético.

Las personas tendemos a creer que cuanto más caro es un producto más vale la pena comprarlo. En cosmética se asocia el precio a la eficacia. En la cosmética de lujo el envase, la marca y la imagen en general, es lo principal. El concepto “lujo” está psicológicamente asociado a la exclusividad y la diferenciación de las personas que pueden acceder a él con el resto de la sociedad. Se trata de poder comprar un producto



123rf Limited@steklo

Podemos gastarnos mucho dinero por algo que podría perjudicar nuestra salud y contamina el medio ambiente

cuyo nombre se asocia al lujo y que no todo el mundo pueda permitirse por su elevado precio. La calidad o

eficacia del producto no son tan importantes.

Y así es como nos encontramos con productos de lujo en los que el excipiente, aquel ingrediente que encontramos en las primeras posiciones de la lista del código INCI, puede ser simplemente agua o alcohol, o una grasa proveniente del petróleo como las siliconas sintéticas o la dimeticona. Podemos estar pagando agua e ingredientes de origen petroquímico a precio de oro o, peor aún, gastarnos mucho dinero por algo que podría perjudicar nuestra salud y contamina el medio ambiente.

Un sérum es una formulación que tiene las mismas funciones que una crema, pero con una textura más fluida y una mayor concentración de principios activos. Por ello es una fórmula muy utilizada en los productos de tratamiento antiedad. La base puede ser el agua, con una textura más acuosa, o un aceite, con una textura más grasosa.

En la cosmética convencional, si la base es un aceite suelen ser polímeros plásticos líquidos, obtenidos del petróleo, igual que el resto de plásticos. Entre este tipo de plásticos hay algunos con un claro impacto ambiental entre los que encontramos Dimethicone, Carbomer, Acrylates Copolymer, Phthalate y, en general, los que contienen el término Acrylate, y otros donde existen más dudas sobre dicho impacto como los ingredientes que contienen PEG y la terminación “eth” (Ceteareth, Ceteth, etc.).

Un ingrediente estrella de los sérums es el **ácido hialurónico** por su potente acción hidratante, actuando como lubricante de las fibras de colágeno y elastina para que no pierdan su elasticidad. Tradicionalmente se

obtenía de animales como las aletas de tiburón, pero hoy en día se obtiene principalmente por biofermentación con bacterias, que, en el caso de cosmética no certificada, es habitual que sean **bacterias modificadas genéticamente**. También existe el AH obtenido mediante síntesis química, aunque es menos frecuente por ser proceso muy complejo y costoso. En este caso, el producto final no es exactamente un producto de origen petroquímico, pero sí se han utilizado para su obtención reactivos orgánicos, solventes y agentes activantes que suelen provenir de la industria petroquímica.

Los ingredientes de la cosmética econatural

En los sueros antiedad propuestos por la cosmética econatural certificada encontramos solo ingredientes naturales. Si la base es un aceite, se incluyen aceites vegetales como el de **oliva, argán, almendra, jojoba**, etc., con propiedades que protegen la piel frente al envejecimiento.

El aceite de argán, proveniente de árbol de argán, especie autóctona de Marruecos, es protector, revitalizante y tonificante, y posee propiedades antioxidantes. El aceite de jojoba penetra fácilmente en la piel, sin dejar una película grasa, y ayuda a reducir la aparición de arrugas profundas. Estos dos aceites tienen propiedades antioxidantes por lo que protegen la piel de los daños causados por los radicales libres, retrasando los signos del envejecimiento.

Otro aceite muy indicado es el **aceite de rosa mosqueta** que favorece la síntesis de colágeno y previene las arrugas. Como agente suavizante, devuelve elasticidad y firmeza a la piel, por lo que está muy recomendado para pieles maduras.

En cosmética econatural también encontramos el ácido hialurónico como ingrediente, pero su obtención por biofermentación siempre se realiza por levaduras no modificadas genéticamente.

Los aceites esenciales con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes son los más indicados para las formulaciones antienvjecimiento. Sería el caso de los aceites esenciales de **incienso, rosa búlgara, ylang ylang o mirra**.

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

ELIXIR DEL SUECO
ELIXIR DO SUECO

ECOLÓGICO
COMPLEMENTO ALIMENTICIO A BASE DE PLANTAS
SUPLEMENTO ALIMENTAR A BASE DE PLANTAS

Concentrado activo de 59 plantas
Fórmula original
100% SIN Alcohol / SEM Alcohol

AMPOLLAS UNIDOSAS 20X10ml

www.waydiet.com



Comparando sérums antiedad: ecológico certificado y convencional

Este es un sérum de una famosa marca de lujo. Una unidad de 30 ml de este producto cuesta 97,90€, y sus ingredientes son: Water, Dimethicone, Glycerin, Butylene Glycol, Isohexadecane, Bis-PEG-18 Methyl Ether Dimethyl Silane, PEG-10 Dimethicone, Disteardimonium Hectrite, Bifida Ferment Filtrate, Isopropyl Isostearate, PPG-15 Stearyl Ether, Tripeptide-32, Acetyl Hexapeptide-8, Hexapeptide-9, Bifida Ferment Lysate, Adansonia Digitata Seed Extract, Sodium Hyaluronate, Lactobacillus Ferment, Yeast Extract, Aminopropyl Ascorbyl Phosphate, Laminaria Digitata Extract, Tocopherol, Tocopheryl Acetate, Caffeine, Algae Extract, Hydrolyzed Algin, Whey Protein, Helianthus Annuus Seed Extract, Citrullus Lanatus Fruit Extract, Lens Esculenta Fruit Extract, Pyrus Malus Fruit Extract, Hordeum Vulgare Extract, Glycine Soja Seed Extract, Cucumis Sativus Fruit Extract, Anthemis Nobilis Flower Extract, Betula Alba Bark Extract, Propylene Glycol Dicaprate, Sodium Polyaspartate, Sodium Lactate, Ethylhexylglycerin, Glucose, Sucrose, Fructose, Polyacrylate Crosspolymer-6, 1,2-Hexanediol, Propylene Carbonate, Poly silicone-11, Hydroxyacetophenone, Lecithin, BHT, Disodium EDTA, Phenoxyethanol, Sodium Dehydroacetate, Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Iron Oxides.

Como se ve, contiene muchos ingredientes, pero los que se encuentran en mayor cantidad son agua y dimeticona; además contiene muchos otros ingredientes de origen petroquímico. Los ingredientes subrayados son, o directamente de origen petroquímico, u obtenidos mediante solventes y reactivos de este origen.

En cosmética econatural también encontramos el ácido hialurónico como ingrediente, pero su obtención por biofermentación siempre se realiza por levaduras no modificadas genéticamente



123rf Limited@grandmark

Además, la Glicerina, el Butylene Glicol, el Isopropyl Isostearate y el Tripeptide-32, Sodium Hyaluronate, Tocopheryl Acetate, Caffeine, Sodium Polyaspartate y el Sodium Lactate pueden ser de origen natural o petroquímico. No se puede saber sin consultar la información técnica completa del ingrediente.

Comparamos con dos sérums antiedad de dos marcas **certificadas BioVidasana**.

1. Este producto cuesta 39,90€ una unidad de 30 ml.

Ingredientes: Rosa canina (rosa) fruit oil*, Argania spinosa (argán) kernel oil*, Sesamum indicum (sésamo) seed oil*, Prunus amygdalus (almendra) dulcis oil*, Olea europaea (oliva) fruit oil*, Calendula officinalis (caléndula) flower extract*, Citrus sinensis (ae naranja dulce) peel oil expressed, Limonene**, Boswellia carterii (ae incienso) oil, Tocopherol, Linalool**, Citral**, Geraniol**

Fórmula basada exclusivamente en aceites vegetales certificados ecológicos y aceites esenciales. Como no contiene agua no es necesario incluir ningún conservante.

Los ingredientes marcados con asterisco son ecológicos.

2. Este producto cuesta 57€ por una unidad de 30 ml.

Ingredientes: Chamomilla Recutita Flower Water*, Rosa Damascena Flower Water*, Glycerin*, Bakuchiol, Parfum, Cetearyl Oliviate, Sodium Hyaluronate, Sequoia Sempervirens Leaf Cell Extract, Tocopherol, Sesamum Indicum Seed Oil, Beta-sitosterol, Squalene, Sorbitan Oliviate, Helianthus Annuus Seed Oil, Chondrus Crispus Powder, Cellulose Gum, Ceratonia Siliqua Gum, Glucose, Benzyl Alcohol, Dehydroacetic Acid, Juniperus

Virginiana Oil**, Vanillin**, Linalyl Acetate**, Benzaldehyde**, Geranyl Acetate**, Citral**, Geraniol**

A diferencia del producto anterior se trata de una fórmula de textura acuosa, pero su primer ingrediente no es agua, sino que se usa un hidrolato de manzanilla ecológico que aporta propiedades al producto. Contiene ácido hialurónico, de origen vegetal y obtenido por fermentación con bacterias no transgénicas.

Los sérums naturales certificados tienen una eficacia demostrada, están llenos de principios activos y no contienen ingredientes superfluos.

En los sueros antiedad propuestos por la cosmética econatural certificada encontramos solo ingredientes naturales

Además, hay que valorar el precio ajustado de estos productos si se tiene en cuenta los mayores costes de producción de la cosmética natural certificada auténtica; al que hay que añadir el coste de la certificación.

Esta cosmética también es auténtica en cuanto a los precios, pues si al producto cosmético se le quita todo lo superfluo, solo queda lo auténtico. ■



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

nua
EQUIZERter®

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





Hipo, estornudos y otros gestos normales de los bebés

Durante las primeras semanas de vida, los bebés hacen muchos gestos, ruidos y movimientos inesperados que pueden desconcertar a los padres primerizos. Sin embargo, la mayoría de estos comportamientos son completamente normales y forman parte del desarrollo de un recién nacido sano.

¿Por qué estornuda tanto? ¿Se ha resfriado?

Los bebés estornudan mucho en los primeros días de vida y esto es normal. Los estornudos son la manera natural del bebé de despejar y limpiar sus fosas nasales. Su sistema respiratorio aún se está adaptando al mundo exterior, que es más seco e irritante que el líquido amniótico que le rodeaba y protegía en el vientre materno. Si no hay fiebre, mucosidad abundante, tos ni dificultad para respirar, los estornudos no son motivo de alarma. El bebé no necesita medicamentos ni lavados nasales constantes. Para que el bebé esté cómodo es suficiente con ventilar bien la habitación y mantener un nivel adecuado de humedad ambiental.

El hipo no es una enfermedad ni un problema, y por tanto no hace falta ni debemos tratar de cortarlo



123rf Limited@jovanmandic

¿Y el hipo?

El hipo también es muy común en recién nacidos, y suele ocurrir cuando comen muy rápido, cuando tienen gases, o a veces sin motivo. Aunque a las personas adultas el hipo nos resulta muy incómodo, a los bebés rara vez les molesta. El hipo no es una enfermedad ni un problema, y por tanto no hace falta ni debemos tratar de cortarlo (suele desaparecer solo en unos minutos). Si coincide con el final de una toma, se puede esperar un poco antes de acostar al bebé, o cambiarle de posición.

Movimientos bruscos, sobresaltos y temblores

Muchos padres se alarman cuando su bebé hace movimientos repentinos al dormirse o parece sobresaltarse sin motivo. Pero estos movimientos son parte del desarrollo normal del sistema nervioso.

Igualmente, es frecuente ver en los recién nacidos temblores leves en el mentón, labios, manos o piernas, especialmente si están llorando, tienen hambre o están despertándose.

Debemos consultar con el pediatra si cualquiera de estos movimientos descritos es muy repetitivo, o si ocurren más en un lado del cuerpo que en el otro. En el caso de los temblores, conviene consultar si parecen estar presentes todo o casi todo el tiempo en vez de ser ocasionales.

Ruidos al respirar o al dormir

Los bebés suelen hacer muchos sonidos diferentes mientras duermen: gruñidos, suspiros, respiraciones ruidosas o irregulares. Los bebés respiran más rápido que los niños y niñas más mayores y que las personas adultas y es normal que hagan pausas cortas de vez en cuando y luego respiren muy rápido durante

Los bebés suelen hacer muchos sonidos diferentes mientras duermen: gruñidos, suspiros, respiraciones ruidosas o irregulares

unos segundos. Generalmente la respiración se va haciendo más regular durante el segundo mes de vida.

Si las pausas son muy largas, o el bebé respira continuamente muy rápido (más de 70 respiraciones por minuto), o le cuesta trabajo respirar (se le hunde el pecho, le aletea la nariz, gruñe cada vez que respira) debemos llevar al bebé rápidamente a su pediatra o al hospital. Algunos bebés respiran ruidosamente e incluso a veces se les oye pequeños silbidos. Estos casos suelen ser debidos a una inmadurez de la laringe llamada laringomalacia. La mayoría de las laringomalacias son leves, se resuelven a lo largo del primer año de vida y no necesitan tratamiento, pero cualquier bebé con respiración ruidosa o silbidos debe ser evaluado por su pediatra para confirmar este diagnóstico.

En los primeros días de vida del bebé es normal tener muchas dudas. No dejes de preguntar todo lo que no entiendas; eso te ayudará a disfrutar con calma y confianza esta etapa. ■

Garantía Personal BIO
Según Afp
Calidad premium

HiPP BIOLÓGICO
BIO COMBIOTIK®
Con fermentos lácticos

¡NUEVA FORMULA!

Cientia y naturaleza de la mano

2 desde los 6 meses
LECHE DE CONTINUACIÓN
únicamente lactosa

HiPP BIOLÓGICO

Para su primera leche después de mamá elijo lo mejor

HiPP BIO COMBIOTIK® para Barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vivasana Bio