

Alergias: rinitis y conjuntivitis



CUIDADO INFANTIL

5 ¿Está ganando suficiente peso mi bebé?

SUPLEMENTACIÓN

11 Nua Biological Innovations: suplementos que te acompañan

COSMÉTICA

14 Por qué no es lo mismo cosmética natural que cosmética natural certificada

LA DOCTORA RESPONDE

16 ¿Por qué he perdido el apetito?



La única protección clínicamente probada para ti y tu piel sensible®



100 % ALGODÓN ORGÁNICO CERTIFICADO

EDITA:

CENTPEDE 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

Júlia Alier, Laura Clavijo,
Carlos Franganillo, Oriol Urrutia

INFORMÁTICA

Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN

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

COLABORADORES

Núria Alonso, Laura I. Arranz, Laura Clavijo,
Montse Escutia, Miriam Martínez,
Beatriz Lavado, Pedro Porta

Foto portada:

123rf Limited@peopleimages12

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



SALUD ESTACIONAL



Dra. Laura I. Arranz,
Farmacéutica y Dietista-Nutricionista
www.dietalogica.com
info@gananutricion.es

Alergias: rinitis y conjuntivitis

Las alergias son trastornos inflamatorios crónicos con reacciones inmunes aberrantes y exageradas a ciertos componentes ambientales o alimentarios, a los que se les llama alérgenos, que pueden provocar síntomas que van desde un simple enrojecimiento hasta reacciones potencialmente mortales.

El término alergia fue acuñado por primera vez en 1906 por un médico vienés, **Clemens von Pirquet**. A nivel mundial, la prevalencia de enfermedades alérgicas está aumentando rápidamente tanto en los países en desarrollo como en los países desarrollados. Entre el 8% y el 10% de la población mundial padece una o más enfermedades alérgicas, que van desde **rinitis o conjuntivitis leves** hasta **anafilaxia grave o asma**. La contaminación ambiental y los hábitos alimenticios no saludables son factores de riesgo y también sabemos que la microbiota juega un papel clave. Numerosos estudios sugieren que la disbiosis intestinal, es decir, anomalías en la composición de la microbiota, puede favorecer la aparición de trastornos alérgicos.

Hay una gran variedad de posibles alérgenos tanto **químicos** como tintes, cremas o fragancias, como alérgenos **alimentarios** como la leche, los frutos secos o los huevos y **aeroalérgenos** como los ácaros del polvo, epitelio de animales, esporas y pólenes. Estas sustancias pueden causar síntomas alérgicos como reacciones cutáneas, rinitis alérgica, asma y, en el peor de los casos, anafilaxia. En el contexto estacional,



123rf Limited@peopleimages12

sobre todo en primavera, encontramos ciertas alergias que son muy habituales y condicionan la calidad de vida de las personas que las padecen. Es el caso de la rinitis y la conjuntivitis alérgica.

Entre el 8% y el 10% de la población mundial padece una o más enfermedades alérgicas

La **rinitis alérgica** es la enfermedad alérgica más frecuente con una incidencia creciente en las sociedades occidentales. Es una inflamación aguda de la mucosa nasal, que se manifiesta clínicamente con estornudos frecuentes, congestión, hidrorrea (secreción mucosa acuosa) y picor nasal. Frecuentemente, se acompaña

de síntomas como lagrimeo, picor ocular o de oídos, paladar blando y/o tos seca. Aunque suele ser mayoritariamente estacional, la típica que presentan los individuos alérgicos a los pólenes que aparecen en determinadas épocas del año también puede ser perenne cuando la sintomatología se presenta en cualquier momento, pues los alérgenos no siguen un comportamiento estacional como es el caso de los ácaros, epitelios de animales o alérgenos ocupacionales. **La rinitis alérgica es un factor de riesgo para padecer asma, por lo que muchas veces se dan de forma simultánea.**

La **conjuntivitis alérgica** es el resultado de la inflamación de la conjuntiva ocular tras su contacto con diversos alérgenos. Suele presentarse asociada a la rinitis alérgica, tanto estacional como perenne, de forma que es frecuente que la sintomatología aparezca y desaparezca a la vez. Se caracteriza por picor, enrojecimiento

Para mujeres con sequedad y mucosas sensibles

- Contiene extracto de SBA24, elaborado a partir de bayas y semillas de espinillo amarillo.
- Con vitamina A que favorece el bienestar de la piel, la visión y las mucosas.

- Documentado científicamente.
- Apto para vegetarianos y veganos.



Encuétranos en Facebook
y únete a nuestra comunidad
Pharma Nord Spain Academy

¡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 sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.



to y lagrimeo y el área periorbitaria (párpados) puede aparecer hinchada. Y aunque es muy molesta no se ve afectada la capacidad visual.

El tratamiento habitual de las alergias debe enfocarse desde un punto de vista preventivo y sintomático. La prevención se debería basar en la evitación del agente que causa el problema, ya sea ambiental, laboral, doméstico, alimentario, etc., pero también en mejorar el funcionamiento del sistema inmunitario con unos buenos hábitos de alimentación y de estilo de vida, comer bien, dormir lo necesario, hacer actividad física y procurar salir de ambientes contaminados, siempre que se pueda. A nivel sintomático hay varias familias de fármacos que pueden aliviar el problema mejorando la calidad de vida de las personas.

Grupos farmacológicos para el tratamiento de rinitis y conjuntivitis alérgica

Cromomas

Son fármacos como cromoglicato y nedocromil. Su uso no tiene ninguna utilidad en las crisis agudas, son esencialmente preventivos, por lo que deben ser utilizados de forma continuada o al menos en la temporada que sea previsible la exposición al alérgeno. Se administran por vía inhalatoria y están indicados en los casos de asma leve o en pacientes con rinitis alérgica y asma. Disminuyen la hiperreactividad bronquial y mejoran la respuesta asmática frente al ejercicio y a los diferentes alérgenos. También resultan útiles por vía tópica en los casos leves de conjuntivitis y rinitis alérgicas. Los efectos secundarios de esta familia de fármacos son infrecuentes y de poca intensidad.

Antihistamínicos

Se utilizan para el tratamiento sintomático de muchas enfermedades alérgicas, sobre todo, para el tratamiento de rinitis, conjuntivitis, eccema y urticaria alérgicas, pero no se ha demostrado su eficacia en el tratamiento del asma bronquial.

Los antihistamínicos más utilizados son los de segunda generación como la cetiricina, la ebastina o la loratadina



123rf Limited@dragonstock

Alivian el picor, el lagrimeo, los estornudos y la hidrorrea, aunque no tienen efectos sobre la congestión nasal. Pueden utilizarse por vía tópica en forma de aerosoles nasales y colirios para el tratamiento de rinitis y conjuntivitis, respectivamente. Los más utilizados son los antihistamínicos de segunda generación como la cetiricina, la ebastina o la loratadina. Estos no llegan al sistema nervioso central y, por tanto, no producen sedación o somnolencia ni muchos de los efectos secundarios típicos de los antihistamínicos clásicos.

Broncodilatadores

Este grupo de fármacos son relajantes de la musculatura lisa bronquial, efecto muy interesante en crisis asmáticas. Hay varias familias de principios activos con esta acción: metilxantinas (teofilina), anticolinérgicos (bromuro de ipratropio) y beta-miméticos (de corta duración como salbutamol, terbutalina o de larga duración como salmeterol). Se administran normalmente por vía inhalatoria.

Corticoides

En caso necesario también se utilizan estos fármacos con acción antiinflamatoria. Están indicados para el tratamiento de diversas enfermedades alérgicas (asma, rinitis, urticaria, dermatitis atópica, anafilaxia). Pueden administrarse por vía tópica cutánea, inhalatoria, oral e inyectable. Los corticoides orales o inyectables deben ser empleados bajo supervisión médica, ya que un uso inadecuado puede provocar el desarrollo de efectos secundarios graves como elevación de glucemia y/o tensión arterial, alteraciones del metabolismo del calcio o debilidad muscular. Excepto en tratamientos muy cortos, su administración debe interrumpirse gradualmente para evitar la aparición de insuficiencia suprarrenal. Algunos corticoides se

utilizan inhalados como la budesonida, fluticasona, beclometasona propionato o triamcinolona, y se utilizan para aliviar la obstrucción de vías aéreas en el abordaje del asma y la rinitis. Estos tienen menos efectos secundarios, pero su tratamiento y manejo debe hacerse también bajo supervisión médica.

Inmunoterapia o vacunas de la alergia

Se trata de tratamientos que pretenden estimular el sistema inmunitario para reducir la sensibilización al alérgeno mediante la exposición

A nivel sintomático hay varias familias de fármacos que pueden aliviar el problema mejorando la calidad de vida de las personas

leve y controlada al mismo (o a una parte o derivado). El objetivo es inducir tolerancia al alérgeno para que este deje de provocar hiperreactividad, y es la única terapia capaz de inducir tolerancia a largo plazo a los alérgenos y parece que la administración de ITA durante tres años produce cambios inmunológicos y clínicos que perduran durante al menos dos años. Esto es un gran avance para los pacientes con alergias. De todos modos, a pesar del desarrollo de nuevas inmunoterapias específicas para ciertos alérgenos, su uso todavía es limitado. Esta terapia tiene aún terreno de desarrollo en el futuro.

Sin duda la rinitis y la conjuntivitis alérgica, y las alergias en general, representan un reto para la medicina y la salud pública todavía en la actualidad. ■

PROPÓLEO, VITAMINA C Y JALEA REAL

Los grandes aliados de tu

BIENESTAR RESPIRATORIO

Reishinua

15 unidades

Componente alérgico con plantas, polen, miel, propolis, vitaminas y minerales

nuabiological

www.nuabiological.com



Ayudemos al despertar del organismo en primavera

La primavera es tiempo de renovación, tanto en la naturaleza como en el ser humano. El aumento de la luz solar, la subida de las temperaturas y la mayor actividad del entorno provocan cambios reales en el organismo. Muchas personas experimentan más energía, pero también cansancio, alteraciones del sueño o cambios de humor.

Desde el punto de vista biológico, **el organismo funciona siguiendo ritmos internos regulados por la luz y la temperatura.** Con la primavera, el incremento de horas de luz modifica la producción de hormonas como la melatonina y la serotonina, relacionadas con el sueño, el estado de ánimo y la vitalidad.

Las distintas tradiciones médicas han prestado especial atención a los cambios estacionales. En la medicina china clásica, la primavera se asocia con el elemento madera y con el hígado, órgano relacionado con el movimiento, el crecimiento y la planificación. Según esta visión, **el cuerpo necesita pasar de la quietud invernal a la expansión primaveral de manera progresiva.** Se recomienda levantarse un poco antes, moverse más, comer alimentos frescos y ligeros, y evitar la acumulación de tensión emocional.

En el Ayurveda, la medicina tradicional de la India, la primavera es el

El equilibrio emocional influye directamente en la adaptación física



123rf Limited@ufabizphoto

Un buen multivitamínico puede contrarrestar un posible déficit nutricional y aumentar los niveles de energía

momento en que el *dosha kapha*, asociado a la pesadez y la humedad, tiende a acumularse. Por ello se aconsejan **prácticas que estimulen el calor interno y la circulación, como el ejercicio moderado, las comidas menos grasas y el uso de especias suaves.**

Las corrientes médicas occidentales, aunque con un lenguaje diferente, coinciden en la idea de que **el ser humano forma parte de los ciclos naturales.** Desde la tradición hipocrática hasta la medicina natural moderna, se considera que la salud depende del equilibrio con el entorno. **La primavera se interpreta como un tiempo de depuración y reactivación, en el que conviene favorecer la actividad física, la**

exposición a la luz natural y una alimentación más rica en frutas y verduras. También se insiste en la importancia del descanso adecuado para que el sistema nervioso pueda adaptarse sin sobrecarga.

Todos coinciden en varios principios. El primero es que **el cambio de estación requiere un periodo de transición** y no debe forzarse al cuerpo a rendir al mismo ritmo que en otros momentos del año. El segundo es que el movimiento moderado ayuda a despertar el organismo, mientras que el exceso de esfuerzo puede aumentar el cansancio. El tercero es que **la alimentación debe ajustarse al clima, pasando de comidas más pesadas a otras más frescas y lige-**

El movimiento moderado ayuda a despertar el organismo, mientras que el exceso de esfuerzo puede aumentar el cansancio

ras. Y el cuarto, es que el equilibrio emocional influye directamente en la adaptación física.

Escuchar las señales de cansancio, exponerse a la luz natural, mantener horarios regulares y realizar actividad física suave son formas sencillas de acompañar el despertar del organismo con la alimentación rica en micronutrientes y la ayuda de un **buen multivitamínico**, para contrarrestar un **posible déficit nutricional y aumentar los niveles de energía y la adaptación** en periodos de recuperación de enfermedades, en personas de edad avanzada, en periodos de crecimiento, de exámenes, estrés continuado, etc.

Pero no todos los multivitamínicos son iguales. Es importante elegir fórmulas ricas en vitaminas B, para reducir el cansancio y la fatiga, con aportes moderados de hierro y yodo para no general desequilibrios, y preferentemente sin estimulantes. Las personas que están bajo tratamiento farmacológico deberán consultar siempre con su médico o farmacéutico para evitar interacciones, como es el caso de los anticoagulantes con la toma de vitamina K. ■

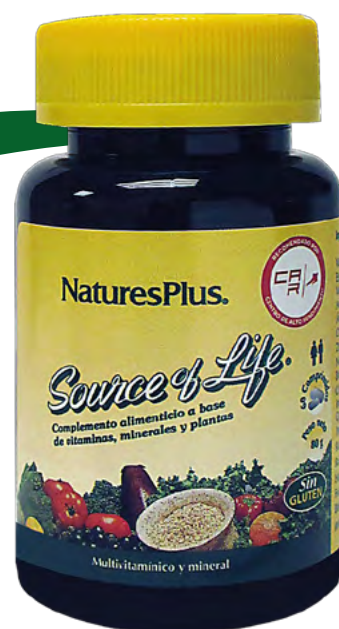


NaturesPlus®

¡Vitalidad y energía!

Multivitamínico y multimineral para adultos que ayuda a mantener los niveles de energía durante todo el día.

Con vitaminas del grupo B que contribuyen al metabolismo energético normal y a la reducción del cansancio.



Importado y distribuido por:

NATUR
IMPORT



¿Está ganando suficiente peso mi bebé?

Una de las mayores preocupaciones de los padres en los primeros meses de vida del bebé es saber si está comiendo lo suficiente y si su crecimiento es adecuado. “¿Está ganando peso bien?”, “¿Tengo suficiente leche?”, “¿Debo complementar con fórmula?” son preguntas frecuentes, especialmente durante la lactancia materna.

¿Cuánto peso debe ganar un bebé?

Durante los primeros días de vida, es habitual que el recién nacido pierda alrededor de un 5% de su peso al nacer. Esta pérdida fisiológica se debe a la eliminación de agua y otros líquidos. Generalmente los bebés pierden más peso al segundo y tercer día de vida, y luego empiezan a ganar. Normalmente un bebé sano vuelve a pesar lo mismo que al nacer cuando ha cumplido 10 días. Algunos bebés pierden un poco más y tardan un poco más en empezar a ganar. La pérdida inicial no debe nunca ser mayor del 10% del peso del nacimiento y si el bebé se acerca a estas cifras debe ser evaluado por su pediatra sin demora.

Una vez que el bebé ha recuperado el peso perdido, empezará a ganar de forma progresiva y ya no debe perder más. De manera general, la ganancia de peso por semana es:



123rf Limited@lopolo

- **De 0 a 3 meses:** entre 150 y 200 gramos.
- **De 3 a 6 meses:** entre 100 y 150 gramos.
- **De 6 a 12 meses:** alrededor de 75-80 gramos.

Sin embargo, estas cifras son solo una orientación. No gana lo mismo un bebé que nació con 3,8 kg que uno que pesó 2,9 kg al nacer. Por ello es importante evaluar el crecimiento de cada bebé de forma individualizada y observar si el bebé sigue o no su propio percentil en la gráfica de crecimiento adecuada para su sexo y población de referencia.

¿Cómo saber si está comiendo suficiente?

En bebés alimentados al pecho, como no podemos medir cuánta cantidad de leche toma el bebé cada día, muchos padres se preocupan porque no esté “tomando suficien-

te”. Pero hay que entender que las necesidades de leche varían de día en día e incluso entre toma y toma. Además, la composición de la leche materna también varía ligeramente a lo largo de las tomas, algunas veces proporciona más calorías que otras en el mismo volumen, porque se está continuamente adaptando a las necesidades del bebé.

Por todo esto, no importa mucho saber la cantidad de leche que toma el bebé; tenemos que mirar otros signos indirectos. Para estar seguros de que toma suficiente leche para él o ella en concreto, necesitamos comprobar que el bebé:

- Moja al menos 5-6 pañales al día con orina clara.
- Hace deposiciones blandas (las de la lactancia materna son amarillo-mostaza, grumosas o semilíquidas).

Normalmente un bebé sano vuelve a pesar lo mismo que al nacer cuando ha cumplido 10 días

- Está activo, despierto y alerta (o dormido tranquilamente) en los periodos entre tomas.
- Tiene una curva de peso ascendente, en su propio percentil. No todos los bebés deben estar en el percentil 50; ni estar en el percentil 90 es mejor que estar en el 10. Ambos son normales y cada bebé debe crecer de acuerdo a su potencial genético.
- Las tomas son eficaces: el bebé succiona activamente, se le ve satisfecho al terminar y se relaja.

Por el contrario, un bebé que moja pocos pañales, que está irritable entre tomas, o apático, o muestra signos de hambre, y que no está ganando peso al mismo ritmo que antes, o que está por debajo de su percentil, nos indica que no está comiendo lo suficiente, y esto requiere consultar con el pediatra cuanto antes para hacer una valoración completa. Además del pediatra, una consultora de lactancia certificada puede evaluar y corregir si es necesario la técnica de agarre y otros factores que podrían estar afectando el suministro de leche al bebé. ■

Es importante evaluar el crecimiento de cada bebé de forma individualizada





Para su primera leche después de mamá elijo lo mejor

HiPP BIO COMBIOTIK® para barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vitasana Bio



Beneficios de las diferentes grasas “omega”

Cuando hablamos de “omegas” nos referimos a un grupo de grasas que tienen una característica química en común, que es que su molécula es insaturada. Aunque las grasas se han ganado mala fama, todas son necesarias, aunque no todas son iguales. Algunas sí necesitamos limitarlas en la dieta, las grasas saturadas, pero el resto son muy interesantes para la salud humana y es importante conocer sus características para sacar el mejor partido de sus beneficios.

Cuando hablamos de grasas “omega” con efectos beneficiosos para nuestra salud las más relevantes son los omega-3, omega-7 y omega-9. Cada una de ellas tiene funciones y propiedades específicas para el organismo y comprender sus diferencias nos permite diseñar una alimentación más equilibrada y con mayor potencial nutricional y antiinflamatorio.

Omega-3: el referente antiinflamatorio

Los omega-3 son ácidos grasos poliinsaturados esenciales, lo que significa que el organismo no puede sintetizarlos, es el caso del ácido alfa-linolénico (ALA), o que los sintetiza en muy poca cantidad, como el EPA (ácido eicosapentaenoico) y el DHA (ácido docosahexaenoico) y por eso es importante obtenerlos a través de la dieta. Las fuentes alimenticias principales para el ALA son alimentos vegetales como las nueces, las semillas como el lino, la chía o el cáñamo y las del EPA y DHA el pescado azul y algunas microalgas.



Su principal cualidad es su potente acción antiinflamatoria, ya que son el sustrato imprescindible para que nuestro organismo pueda formar mediadores endógenos que modulan la respuesta inflamatoria. El DHA es clave para el correcto funcionamiento del cerebro y la visión especialmente importante en la mujer embarazada para garantizar un correcto desarrollo del feto. Pero hay mucho más. Numerosos estudios han asociado un consumo adecuado de omega-3 con beneficios cardiovasculares, mejora de la sensibilidad a la insulina, protección neurológica y apoyo a la salud articular e incluso gastrointestinal, entre otros.

Omega-7: el gran desconocido

¿De qué hablamos en este caso? El omega-7, cuyo principal representante es el ácido palmitoleico, es un ácido graso monoinsaturado menos conocido, pero con un interés creciente. Aunque el cuerpo puede producirlo en pequeñas cantidades, también se obtiene a través de alimentos como

el aceite de espinazo amarillo, la nuez de macadamia y algunos pescados. Entre sus beneficios destaca su papel especialmente interesante como protector de las mucosas y también como su posible efecto antiinflamatorio. Se ha observado que el omega-7 puede contribuir a mejorar la sensibilidad a la insulina y a reducir marcadores de inflamación de bajo grado, participando en procesos endógenos de modulación del dolor, lo que lo convierte en un aliado interesante dentro de un enfoque metabólico y antiinflamatorio.

Omega-9: protección metabólica

Los omega-9 son ácidos grasos monoinsaturados no esenciales, ya que el organismo puede sintetizarlos, sin embargo, su ingesta es muy recomendable y beneficiosa. El más conocido es el ácido oleico, abundante en el aceite de oliva virgen extra, uno de los pilares de la dieta mediterránea. A nivel de salud, los omega-9 han demostrado en muchísimos estudios sus beneficios cardiovasculares, mejorando el perfil lipídico y la

reducción de la inflamación cuando sustituyen a grasas saturadas o trans. Aunque no son esenciales, su presencia habitual en la dieta se relaciona con una menor incidencia de enfermedades crónicas. Por eso es recomendable un uso habitual de aceite de oliva en detrimento de otras grasas como la mantequilla, la margarina o el aceite de girasol.

Diferencias clave entre omega-3, 7 y 9

La diferencia fundamental entre estos ácidos grasos radica en su estructura química, su grado de esencialidad y su función fisiológica. Mientras que los omega-3 son imprescindibles y destacan por su acción antiinflamatoria directa, los omega-7 actúan como moduladores metabólicos y protectores de mucosas y los omega-9 aportan protección cardiovascular y soporte antiinflamatorio indirecto.

Para aprovechar estos beneficios es importante priorizar la calidad y el equilibrio entre ellas. Es clave reducir el exceso de grasas proinflamatorias, como las grasas saturadas, las trans y el exceso de omega-6, sobre todo procedente de alimentos procesados o del aceite de girasol. De este modo, una dieta rica en omega-3, omega-7 y omega-9 contribuye a una salud metabólica mejor y a una menor inflamación, factores que nos interesan mucho para la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. La ingesta dietética puede venir tanto de alimentos naturales como de complementos alimenticios. Todo puede ayudar. ■

Activa tu energía y abraza el bienestar con

B-Komplex

VITAMINAS DEL COMPLEJO B

Contribuyen al normal metabolismo energético y a normal funcionamiento del sistema nervioso.

✓ sin gluten
✓ sin lactosa



Salus

Bienestar
por
naturaleza

VEGAN



C.N. 203048.0 - C.N. 200757.4



Recuperar la fortaleza emocional en un mundo acelerado

¿Han cambiado o aumentado los detonantes de la insatisfacción, el malestar emocional, el estrés constante, la irritabilidad crónica, o es que hemos perdido la habilidad de manejarlos y nos hemos ido debilitando ante los desafíos del día a día? ¿O quizás, ahora tratamos el problema abiertamente a diferencia de tiempos pasados en los que la salud mental o su fragilidad eran temas a esconder o evitar? Quizás un poco de todo.

Pero que el mundo se ha acelerado es una realidad. Podemos tener la sensación de que las cargas laborales, familiares o competitivas del tipo que sean nos alcanzan en una carrera que nos supera. Las **consecuencias son físicas y mentales**, pudiendo derivar en ansiedad generalizada, alteraciones del sueño o fatiga, falta de concentración y tristeza o propensión a la depresión. La Organización Mundial de la Salud ha advertido que los trastornos relacionados con la salud mental se encuentran entre las principales causas de discapacidad en el mundo.

Lo que es paradójico es que, excepto terribles realidades de territorios en guerra o que sufren calamidades climáticas, tenemos mayor comodidad y confort hoy que nunca antes, acceso a la información inmediato, no nos falta la comida ni la climatización, y esto puede habernos acostumbrado a tener todo disponible al instante, lo que nos hace menos tolerantes a la frustra-



123rf Limited@andreyppopov

ción. Evitando constantemente las incomodidades reducimos nuestra capacidad de adaptación.

Pautas y cambios de hábitos

La **resiliencia se entrena** y se desarrolla, por lo que la podemos mejorar con prácticas sencillas como terminar la ducha con agua fría, mantenernos alejados del móvil unas horas al día, hacer ejercicio, aunque no nos apetezca, etc. Así demostramos a nuestro cerebro que podemos tolerar cierta incomodidad sin problema.

Otra pauta es la práctica de técnicas que ayuden a **regular el sistema nervioso** como la respiración consciente, pasear por la naturaleza, pasar unos minutos diarios en completo silencio, que pueden ayudarnos a recuperar el equilibrio.

Movernos es importante. **Actividad física y alimentación equi-**

librada. Y dormir lo suficiente. Son consejos que se repiten una y otra vez por lo fundamental que es respetar la base fisiológica del equilibrio emocional con un buen descanso, caminar o practicar yoga o nadar y alimentarse bien con alimentos ecológicos, sencillos, reales, cocinados en casa a ser posible o comprados de conveniencia hechos "como en casa".

Los complementos alimenticios como apoyo

Las fórmulas de los complementos alimenticios orientadas al apoyo del bienestar emocional pueden combinar ingredientes como **vitamina C**, que protege a las células frente al estrés oxidativo, vitaminas del **grupo B**, que participan en el funcionamiento normal del sistema nervioso y en la reducción del cansancio, y extractos de plantas adaptógenas como la **albahaca sagrada o tulsi**,

Destacamos...

Happy Zen,
de Laboratorios Ynsadiet



30 cápsulas vegetales
HappyZen
Con Vanizem® y Tulsi

al día Vegan Sin Gluten

Ynsadiet

con **Vanizem®**
¡Certificado con estudios científicos!

Un nuevo producto innovador en el mercado con la garantía de **Laboratorios Ynsadiet**

una planta adaptógena usada para favorecer la vitalidad y promover la calma y la claridad ayudando a gestionar el estrés tanto físico como emocional. Además, pueden incluir **Vanizem®** (*Aframomum melegueta*), un extracto vegetal que incide en el metabolismo energético reduciendo la tensión nerviosa y favoreciendo la relajación. El conjunto actúa en sinergia apoyando la recuperación física y mental y el bienestar general. ■



HappyZen

Con **Vanizem®** y Tulsi

Tulsi te ayuda a mantener la vitalidad y la resistencia al estrés. Las vitaminas C, B3, B6 y B12 que contribuyen al metabolismo energético normal, funcionamiento del sistema nervioso y psicológico normal y a disminuir el cansancio y la fatiga.



ZEN TRUM
PREMIUM





El farmacéutico comunitario, clave ante el aumento de las ITS

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) han experimentado una incidencia creciente. Según la OMS, cada día, más de un millón de personas contrae una ITS que se puede curar. En España, la clamidia fue la infección de mayor incidencia en 2024, seguida de la gonorrea, la sífilis y el linfogranuloma venéreo, y se observa una alarmante incidencia de estas infecciones a partir del 2000.

El VIH, por su parte, aunque ha experimentado una incidencia decreciente y ha pasado de ser potencialmente mortal a una enfermedad crónica, continúa siendo un problema de Salud Pública mundial y se sigue transmitiendo en todos los países.

El abordaje del gran problema de Salud Pública que representan las ITS pasa por impulsar medidas de prevención combinada, que incluye actuaciones como la promoción de la salud sexual



123rf Limited@veditapa

desde un enfoque positivo, la promoción del uso del preservativo, la profilaxis pre y posexposición, la promoción de la vacunación, la detección precoz y el cribado y estudio de contactos.

El farmacéutico comunitario, por su posición de cercanía, puede detectar signos y señales de alerta sugerentes de una ITS e identificar cuadros

patológicos ocultos, pues muchas son asintomáticas o minusvaloradas por los propios pacientes.

La educación sexual que ofrece el profesional farmacéutico incluye aspectos relevantes como explicar el mecanismo de transmisión general de las ITS y el riesgo que comportan las diferentes prácticas sexuales, fomentar el uso del preservativo y promover modificaciones en la actividad sexual para alcanzar comportamientos sexuales seguros. También destacar la conveniencia de someterse a pruebas de detección de ciertas ITS en los grupos de riesgo y en el caso de personas no inmunizadas, recomendar la vacunación. Además, si el paciente ha sido diagnosticado de una ITS, cobra relevancia informarle sobre su agente etiológico y vía de transmisión, los aspectos relativos al tratamiento que tomará y sobre la necesidad de abstenerse de mantener relaciones sexuales según la circunstancia. ■

Europa avanza hacia una farmacia comunitaria más fuerte y accesible

Más de 500.000 farmacéuticos en Europa trabajan en unas 200.000 farmacias, prestando servicio a más de 500 millones de personas. En este marco, la Agrupación Farmacéutica Europea (PGEU, por sus siglas en inglés) ha presentado el documento "A Vision for Community Pharmacy in Europe", en el que destaca su nueva visión para aprovechar al máximo el potencial de la farmacia comunitaria en el futuro.

En un contexto marcado por el envejecimiento de la población, el aumento de las enfermedades crónicas y la escasez de medicamentos, las farmacias se convierten en centros de salud integrados que combinan presencia local, experiencia sanitaria, prevención e innovación, según destaca la PGEU.

Su labor va mucho más allá de la simple dispensación: fomentan el uso seguro de medicamentos y la adherencia terapéutica, ofrecen servicios de prevención y vacunación, gestionan dolencias menores, monitorean enfermedades crónicas y orientan en terapias complejas, a menudo sin cita previa y fuera del horario habitual.

La PGEU insiste en que, con el reconocimiento y apoyo adecuados, estos servicios pueden ampliarse, incluyendo programas estructurados de cribado, prescripción dentro de protocolos definidos, asesoramiento farmacogenómico y colaboración más estrecha con otros profesionales de la salud, especialmente en zonas rura-

les. La PGEU subraya la importancia de abordar problemas estructurales, como la escasez de medicamentos, las infraestructuras digitales fragmentadas y la presión sobre el personal farmacéutico, puesto que dedican mucho tiempo a gestionar interrupciones en el suministro y cargas administrativas, lo que reduce la atención directa a los pacientes.

Mikołaj Konstanty, presidente de la PGEU, afirma que "integrar la farmacia comunitaria en las estrategias de Atención Primaria, los sistemas de salud digitales y los marcos de preparación ante crisis permitirá fortalecer la prevención, la continuidad asistencial y disponer de sistemas de salud resilientes, equitativos y preparados para el futuro". ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Omega-3 ARKTIS, de Norsan



Este aceite de hígado de bacalao 100 % natural, y de pesca sostenible del Ártico, cuenta con un alto contenido en DHA. El formato aceite tiene un agradable sabor a limón y cada dosis de 10 ml aporta 2.000 mg de Omega 3 y 800 UI de vitamina D3. Purificados, sin contaminantes PCB ni metales pesados y certificaciones IFOS y FOS. Las cápsulas son una alternativa perfecta para llevar contigo estés donde estés. ¡La forma más natural y eficaz de cuidar tu salud!

Pasta dental multiacción, de Mastiha



Una pasta que ofrece una potente acción protectora y antibacteriana para una higiene bucal completa. Con agua y aceite de Mastiha de Quíos, extracto de rosa alpina y xilitol, ayuda a prevenir caries y gingivitis, combatiendo la bacteria Porphyromonas gingivalis.

Refresca, protege las encías y no contiene flúor, ideal para quienes buscan un cuidado más natural.

• **Marca:** Norsan
• **Empresa:** Norsan Omega-3 S.L.
www.norsan.es

• **Marca:** Mastiha
• **Distribución:** Paudiet Productos Naturales, S.L.
www.mastihashop.com/en



Juan Serrano, nuevo presidente de la Sociedad de Medicina Integrativa

La Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa (SESMI) ha nombrado a Juan Serrano como su nuevo presidente, tomando el relevo de Isabel Giralt. El nombramiento coincide con la celebración del décimo aniversario de la sociedad, cuyo objetivo es promocionar y divulgar el concepto que representa la Medicina Integrativa dentro de la sociedad, organizar y proteger a los profesionales que trabajan para mejorar la salud de la población.

Serrano es licenciado en Ciencias Biológicas por la Universidad de Valencia, con especialidad en Bioquímica y Biología Molecular, y cuenta con una amplia trayectoria en instituciones de prestigio de los ámbitos clínico y oncológico. Actualmente, desempeña su labor principal en el sector biotecnológico como director de proyectos, una posición que compagina con su faceta docente en programas de posgrado especializados en Medicina y Oncología Integrativa.



123rf Limited@veditapa

En su nuevo cargo, Serrano se propone fortalecer el papel de la Medicina Integrativa dentro del sistema sanitario, consolidando un modelo que no solo trate la enfermedad, sino que personalice el cuidado de la salud de las personas. Se trata de mejorar las condiciones de vida, minimizar los efectos secundarios de la farmacología y aumentar la cali-

dad de vida, también desde la prevención, todo ello con el paciente en el centro del proceso.

Desde la sociedad científica insisten en que la medicina integrativa no sustituye a la medicina convencional, sino que la complementa, ofreciendo un modelo más completo y centrado en la persona. Pero para que se consolide, se necesita evidencia científica de calidad que avale sus intervenciones, siendo la investigación el motor que debe impulsar su reconocimiento. A ello se suma la necesidad de una formación rigurosa, según apuntan desde SESMI.

En países como Estados Unidos, Alemania o Gran Bretaña la Medicina Integrativa ya forma parte de los sistemas sanitarios, un modelo que SESMI busca promover en España durante la nueva etapa que ahora se inicia con la nueva presidencia de Juan Serrano. ■

Londres acoge el IPM Congress del 18 al 20 de junio

El IPM Congress, el congreso más grande de Medicina Integrativa y Personalizada en Europa, se celebrará del 18 al 20 de junio en el QEII Center de Londres, Reino Unido. Se espera la participación de más de 3.000 profesionales de la salud de distintas modalidades, incluyendo Medicina Integrativa, funcional, basada en el estilo de vida, ambiental, complementaria y holística. El evento se organiza en colaboración con The College of Medicine UK.

Este congreso se ha consolidado como un referente anual, donde se debaten los beneficios de un enfoque centrado en la persona y el paciente en su totalidad. Ponentes procedentes de todo el mundo presentarán investigaciones y casos clínicos basados en evidencia, combinan-

do la experiencia clínica con los últimos avances científicos.

Durante tres días, los asistentes podrán inspirarse con investigaciones innovadoras en Medicina de Precisión y Personalizada y aprender de expertos que aplican un enfoque integral en la atención sanitaria. El congreso también explorará la evidencia y los beneficios de este enfoque emergente en salud cerebral y mental. Oncólogos, médicos, nutricionistas, científicos y pacientes compartirán conocimiento de primera mano sobre medicina integrativa en Oncología.

Esta será, además, la séptima edición del Congreso Anual de Alimentación del College of Medicine, que analiza el impacto de la Nutrición, su

relación con las enfermedades y cómo promover la salud en las comunidades.

Entre los ponentes destacados se encuentran Rangan Chatterjee, médico, autor superventas y presentador de radio y televisión en Reino Unido; Datis Kharrazian, fundador del Kharrazian Institute y experto en investigación clínica con formación en la Harvard Medical School, EE. UU.; y Chris Whitty, Director Médico de Inglaterra y asesor principal de Salud Pública del gobierno del Reino Unido.

Paralelamente al congreso se celebrará una exposición internacional con más de 140 empresas, compañías líderes a nivel internacional que mostrarán sus últimos productos y servicios. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Gummies de Magnesio de Zentrum, de Laboratorios Ynsadiet



Cuatro complementos en formato gominola, diseñados para apoyar diferentes aspectos del bienestar diario: Articular, favorece el mantenimiento de los huesos con vitaminas C y D3; Sueño, que ayuda a la relajación muscular gracias a la melatonina y el magnesio; Memoria, que combina magnesio, ashwagandha y vitamina B6 para apoyar la concentración; y Ánimo, con magnesio y extracto de azafrán, orientado al bienestar emocional.



Source of Life, de Natures Plus

Un multivitamínico y multimineral diseñado para mantener los niveles de energía a lo largo del día. Puede tomarse durante largos períodos como complemento de una dieta equilibrada, y especialmente indicado en épocas de mayor desgaste físico o en dietas hipocalóricas.

Apto para vegetarianos y sin gluten, se presenta en envases de 60 comprimidos.

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

• **Marca:** Natures Plus
• **Distribución:** Natur Import, S.L.
www.naturimport.es





Prevenir la respuesta alérgica exagerada con el aceite de perilla

La llegada de la primavera supone, en general, más contacto con el aire libre y, en algunos casos, más riesgo de alergias respiratorias debido a la polinización intensa que acontece en esta época.

Las alergias estacionales afectan a millones de personas, manifestándose más frecuentemente como polinosis (rinitis y conjuntivitis alérgica) y, en algunos casos, también como asma alérgico.

En la búsqueda de soluciones naturales para reducir los síntomas respiratorios, encontramos un aceite vegetal muy valorado en la medicina tradicional china para afecciones respiratorias. Se trata del **aceite de perilla**, un aceite alimentario con un **patrón lipídico único** que se obtiene por presión en frío de las semillas de *Perilla ocymoides*.

En uso tópico, favorece el confort y el mantenimiento de la barrera protectora de la piel

Este aceite cuenta con una composición elevada en ácidos grasos poliinsaturados: un 60% de tipo omega-3 (alfa-linolénico), un 15% de omega-6 (linoleico) y un 16% de omega-9 (oleico). Esto genera una relación Ω -6 / Ω -3 de 0,2, extraor-



123rf Limited@realcontent

dinariamente baja comparada con la que aporta la dieta occidental actual, en la que esta proporción está entre 10:1 y 20:1. Así, puede ser un apoyo nutricional que favorece un equilibrio lipídico menos inflamatorio y un **entorno inmunitario menos reactivo**.

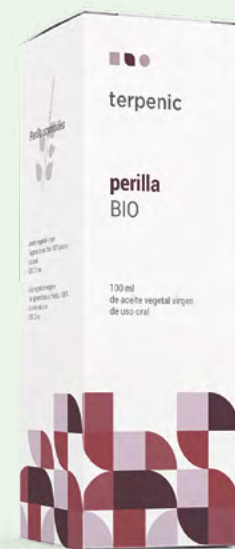
En estudios comparativos de ingesta frente a aceites ricos en omega-6, este aceite redujo la producción de leucotrienos inflamatorios implicados en la broncoconstricción. Y en modelos experimentales ofreció **mejora de la función pulmonar y menor resistencia bronquial**. Además, en modelos experimentales, ha demostrado capacidad para mejorar el ambiente intestinal, aumentando las bacterias beneficiosas (lactobacilos) e inhibiendo leucotrienos proinflamatorios en la pared intestinal, contribuyendo a reducir la inflamación sistémica que subyace en las alergias respiratorias crónicas.

Aunque sean estacionales, algunas alergias de piel también pueden beneficiarse, tanto desde el punto de vista nutricional como tópico. Los Ω -3 participan en la regulación de la inflamación cutánea, contribuyen a la función barrera y, en uso tópico, favorecen el confort y el mantenimiento de la barrera protectora de la piel.

En Japón y Corea se añade a sopas y aliños sin medida, como complemento nutricional, las dosis habituales son de **1-2 cucharadas de 5 ml al día en crudo** (bajo supervisión profesional si existen patologías o tratamientos en curso). Para uso tópico podemos extender 2-3 gotas, directamente o con crema hidratante, sobre las zonas afectadas.

Y así, integrando este aceite alimentario en nuestros hábitos culinarios o como complemento nutricional nos procuramos cuidado y prevención natural en las alergias. ■

Aceite vegetal de perilla, de Terpenic



El aceite de perilla es rico en omega-3, un ácido graso que ayuda a modular la respuesta inflamatoria del organismo, lo que puede contribuir a reducir la reactividad asociada a las alergias estacionales.

Tradicionalmente utilizado en Asia, se emplea como apoyo nutricional para favorecer el bienestar respiratorio y el equilibrio del sistema inmunitario.

CERTIFICADO

BioVidaSana

MARCA

Terpenic | www.terpenic.com

EMPRESA

Terpenic Lab, S.L.

LA SOLUCIÓN A TUS PIERNAS CANSADAS

Alivia la pesadez de las piernas, hemorroides, varices, flebitis, etc.

Con Hamamelis y Castaño de Indias (20 viales)



Con Centella Asiática y Castaño de Indias (30 cápsulas)



Y para un plus de confort, el gel de efecto frío, con Árnica, Rusco, Hamamelis y Aloe



FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA

Nua Biological Innovations: suplementos que te acompañan en todas las etapas del ciclo vital

Durante el ciclo vital de una persona, el desempeño cognitivo y la salud emocional son dos pilares básicos de su bienestar que, sin embargo, a menudo presentan alteraciones de mayor o menor grado incluso desde edades muy tempranas.

Aunque una dieta completa es la base de una buena nutrición, en ciertas etapas de la vida o ante determinadas circunstancias, pueden darse estados deficitarios de ciertos nutrientes, bien sea por tener dietas restrictivas, una alta demanda fisiológica u otras causas. En estos casos, gana especial relevancia el aporte de nutrientes de refuerzo a través de la toma de complementos alimenticios. Por ello, cabe destacar para cada etapa de la vida, cuáles son las prioridades básicas en el ámbito cognitivo y emocional, y de qué manera el aporte de ciertos nutrientes puede contribuir a ofrecer soporte a nuestra salud cognitiva y emocional.

Embarazo: construir cerebro y sistema nervioso

Durante la gestación, hay que asegurar nutrientes para el desarrollo del sistema nervioso (ej. formación del tubo neural, la proliferación neuronal, la sinaptogénesis etc.).

- **Folato/ácido fólico (B9):** esencial por su relación con el cierre del tubo neural.
- **Yodo:** imprescindible para hormonas tiroideas, críticas para el neurodesarrollo.
- **DHA (omega-3):** componente estructural del cerebro (córtex prefrontal) y retina (mácula).
- **Hierro:** clave para el transporte de oxígeno y enzimas del metabolismo cerebral.
- **Colina y vitaminas B6 y B12:** apoyan la síntesis de neurotransmisores; útiles especialmente si hay dietas vegetarianas/veganas (por B12).

Lactancia: mantener el aporte de neuronutrientes

En la lactancia el cerebro crece rápido y la leche es la base de la dieta del bebé. Por ello, hay nutrientes que siguen siendo importantes:

- **DHA:** esencial para 'construir cerebro' así como 'el cableado eléctrico neuronal'. Así mismo, la toma de **DHA** ayudará a reponer sus depósitos internos de DHA. Será tomado por la madre y pasado al bebé por su leche, o incluido en la leche artificial.



123rf Limited@realcontent

- **Yodo:** importante para apoyar el neurodesarrollo.
- **Vitamina D, B12** (si madre vegana), y **hierro** (según reservas y sangrado posparto) ayudan a la recuperación de la madre.

Infancia: atención, aprendizaje, conducta y maduración neurocognitiva

Es importante contar con nutrientes que apoyen el desarrollo del sistema neurológico (ej. mielina, sinapsis) y garantizar un equilibrio adecuado de la 'química' cerebral para mantener una atención y un estado emocional adecuado.

Omega-3 (EPA/DHA): sin duda el DHA es el que más relevancia tiene en esta etapa de la vida, ya que mejora la calidad atencional y la velocidad de procesamiento. Por su parte, el EPA va a ser un apoyo importante en niños con problemas comportamentales alterados o estados ansiosos.

Hierro y zinc: son los dos minerales más deficitarios en la infancia y su falta se asocia con peores resultados en atención y desarrollo cognitivo.

Vitaminas del grupo B (B6, B9, B12): apoyan metabolismo energético y síntesis de neurotransmisores; se pueden considerar cuando hay cansancio, estrés escolar o dieta limitada.

Adolescencia: estrés, sueño, ánimo y rendimiento cognitivo

Época de alta demanda académica con cambios hormonales y maduración del lóbulo pre-

frontal (impulso-control, planificación).

- **Omega-3 (EPA/DHA):** una vez más, los omega-3 y en especial el DHA van a ser unos nutrientes de apoyo cognitivo y emocional relevantes.
- **Zinc, hierro y yodo:** relevantes si hay dietas restrictivas, menstruaciones abundantes o baja ingesta de pescado/lácteos.
- **Vitaminas del grupo B:** interesantes de considerar cuando hay alto gasto mental o una dieta irregular.
- **Extractos botánicos:** aquí puede ser interesante la L-teanina del té verde por su capacidad para centrar la atención y aportar sosiego, especialmente cuando hay comportamientos alterados o ansiedad. Otros extractos interesantes para apoyar la función cognitiva serían la bacopa o la ashwagandha.

Adultos (y edad avanzada): preservar función, ánimo y frenar deterioro

En adultos, el foco se desplaza hacia mantenimiento de las funciones cognitivas y el ánimo.

- **Vitaminas del grupo B:** sin duda un básico para apoyar la neurotransmisión y la función energética cerebral.
- **Omega-3 (DHA/EPA):** se usan para el soporte de membranas neuronales y salud cardiovascular (muy conectada con la cognición).
- **Ciertos extractos botánicos:** salvia, ashwagandha, bacopa, rhodiola etc. ■

Apoyo al rendimiento intelectual y control de la ansiedad

Apoyo cognitivo y emocional

LÍNEA OMEGA-3 EPA Y DHA

NuaDHA® / NuaEPA®, los omega-3 marinos están omnipresentes a lo largo de todo el ciclo vital de una persona. El DHA es un nutriente clave en todo el ciclo vital. El uso del EPA, sin embargo, se centra más en estados de ánimo alterados.

NuaEquizenter® aporta vitaminas del grupo B, hierro, zinc, vitamina D, así como bacopa y té verde, ideal en la infancia, adolescencia y edad adulta como apoyo del rendimiento intelectual, estado emocional y control de la ansiedad.

Neuronua® aporta vitaminas del grupo B, selenio, vitamina D, así como bacopa, rhodiola, salvia y ginseng. Ideal para la mujer, como apoyo a su función cognitiva y emocional con la llegada de la menopausia.



Limpiar el organismo en primavera

El equinoccio de primavera ocurre alrededor del 20 de marzo en el hemisferio norte y tradicionalmente marca el momento en el que ocurre un punto de inflexión natural y el cuerpo despierta del letargo invernal buscando adaptarse al cambio de luz y temperatura y tratando de eliminar las toxinas acumuladas.

Proceso de desintoxicación natural del organismo

El funcionamiento natural del cuerpo, impulsado principalmente por el hígado, los riñones, el tracto digestivo, la piel y los pulmones, convierte continuamente las toxinas en desechos para su excreción manteniendo así la homeostasis del organismo.

El hígado es el órgano principal que filtra la sangre, metabolizando las sustancias nocivas y convirtiéndolas en desechos (bilis). Los riñones filtran la sangre para eliminar desechos y el exceso de agua, produciendo orina. Los intestinos eliminan toxinas mediante evacuaciones. La piel las elimina a través del sudor. El sistema respiratorio a través de los pulmones filtra las toxinas inhaladas. El sistema linfático transporta los de-



123rf Limited@mheim301165

sechos celulares fuera de los tejidos y drena el exceso de líquido (linfa).

Cinco apoyos naturales a la desintoxicación:

- Beber abundante agua para ayudar a los riñones a eliminar los desechos.
- Consumir alimentos ricos en antioxidantes (espárragos, pomelo, aguacate), verduras crucíferas (brócoli, col rizada) y alimentos para favorecer la salud hepática e intestinal (alcachofas, verduras de hoja verde, frutas cítricas,

bayas-, avena, nueces, aceite de oliva y pescado azul o algas).

- Limitar las toxinas reduciendo el consumo de alcohol, tabaco, alimentos procesados y azúcar para minimizar la carga de desintoxicación.
- Realizar actividad física regular para aumentar el flujo sanguíneo a los órganos, lo que facilita una eliminación más eficaz de los desechos.
- Conseguir un buen descanso de entre siete y nueve horas para que el organismo elimine toxinas a través del sistema linfático.

Complementos alimenticios naturales que nos pueden ayudar

Multivitamínico

Ayuda a mantener el equilibrio adecuado de la homeostasis interna y permite reponer los nutrientes esenciales que se expulsan o utilizan durante el proceso de desintoxicación. Es importante que incluya vitaminas del complejo B (por su papel en los procesos metabólicos -metilación- y de creación de energía), magnesio y zinc (por participar en más de 300 reacciones enzimáticas) y vitamina C (por su efecto antioxidante ante el estrés oxidativo de la desintoxicación).

Cardo mariano (*Silybum marianum*):

Planta hepatoprotectora que apoya la salud digestiva y ayuda a regenerar el tejido hepático, reduce la inflamación y evita que las toxinas entren en las células sanas.

Glutación y N-Acetil Cisteína (NAC):

Glutación es uno de los principales antioxidantes, con alta capacidad de neutralizar los radicales libres y los compuestos tóxicos. La NAC es un precursor del glutatión y juntos

juegan un papel importante en la desintoxicación hepática y la eliminación de metales pesados.

Cúrcuma (*Curcuma longa*):

Proporciona un potente apoyo antiinflamatorio para reducir el estrés oxidativo en el hígado.

Chlorella y espirulina:

Algas verdeazuladas ricas en nutrientes, conocidas por quelar (atrapar) metales pesados como el mercurio y el plomo, facilitando su eliminación.

Alcachofa (*Cynara scolymus*) y diente de león (*Taraxacum officinale*):

Plantas que promueven el flujo biliar, ayudando al hígado a eliminar desechos.

Probióticos y prebióticos:

Los probióticos son bacterias beneficiosas que mejoran la flora intestinal, mientras que los prebióticos son fibras vegetales no digeribles que sirven de alimento para que esas bacterias crezcan y prosperen. Esenciales para mantener una barrera intestinal saludable evitando que las toxinas vuelvan a entrar al torrente sanguíneo.

Más allá de los cambios de estación, el ritmo de vida moderno aconseja que los procesos de desintoxicación no se concentren en un momento específico del año sino más bien ayudemos de forma constante a nuestro organismo a evitar y eliminar toxinas mediante una alimentación adecuada, un estilo de vida saludable y el apoyo de complementos alimenticios. Si se tienen problemas de salud debido a un alto nivel de toxinas, se debe consultar a un profesional o al médico de cabecera para que diseñe un enfoque terapéutico individualizado, saludable y sostenible.

Si decide usar complementos alimenticios 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 sigan un protocolo medicamentoso deben consultar con su profesional de la salud antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Limpia tu organismo para recuperar el equilibrio! ■

POTITOS

Holle
biodynamic
since 1934

Alegría que se saborea poquito a poco

A partir del mes 6

A partir del mes 5

Manzana y Plátano con Albaricoque

Patata, Guisantes y Calabacín

Calabaza con Arroz

Manzana y Arándanos

Vegano

Sin gluten

Sin lactosa

✓ Sabor suave y natural, ideal para empezar con la alimentación complementaria.

✓ Sin azúcares añadidos*.

✓ Sin sal, especias ni aromas añadidos.

✓ Ideal para papillas de fruta y cereal.

✓ Con ingredientes de calidad Demeter.

*contiene azúcares naturalmente presentes

Demeter

Ecológico

Cal Valls: Distribuidor Oficial

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

f X @

Des de 1978
cal valls



Conocer la menstruación para cuidar la salud

La educación menstrual es fundamental en el cuidado de la salud de la mujer. Conocer el propio ciclo ayuda a entender los cambios en el cuerpo, identificar posibles irregularidades y actuar a tiempo si algo no va como de costumbre. Ante cualquier signo de alerta, es preciso consultar con un profesional sanitario.

Es importante prestar atención a la duración del ciclo y el sangrado, los cambios en el flujo vaginal, el dolor asociado y los síntomas premenstruales como hinchazón, cambios de humor o dolor de cabeza. Para facilitar este seguimiento existen aplicaciones móviles, calendarios menstruales o diarios de síntomas, que permiten registrar los patrones y disponer de un histórico de la información.

Señales de alerta a tener en cuenta

Si se detectan cambios en el patrón habitual del ciclo menstrual puede ser un signo de que algo no va como debería. También es importante controlar si los ciclos se vuelven irregulares, si el sangrado es muy abundante o prolongado, o si aparece entre menstruaciones, ya que todo ello son señales de alerta.

El dolor intenso que impide realizar las actividades diarias puede indicar problemas como la endometriosis, y la ausencia de menstruación (amenorrea) también merece valoración profesional. Reconocer estos signos permite actuar a tiempo.

Factores que influyen en el ciclo menstrual

El ciclo menstrual puede verse afectado por diversos factores que conviene conocer. El estrés, los cambios importantes de peso o el ejercicio físico intenso pueden alterar la regularidad del ciclo menstrual. Asimismo, los trastornos hormonales, como el síndrome de ovario poliquístico o las alteraciones de la tiroides, pueden influir en la duración y el flujo menstrual. Etapas de la vida como la adolescencia y la perimenopausia también implican variaciones naturales, al igual que el uso de anticonceptivos hormonales u otros medicamentos. Comprender estos factores ayuda a contextualizar los cambios y decidir cuándo es necesario consultar a un profesional sanitario.

Consultar con un profesional de la salud

Es recomendable consultar con un profesional sanitario cuando el dolor menstrual impide realizar la actividad habitual, el sangrado es tan abundante que obliga a cambiar la protección cada una o dos horas, aparece fiebre durante la menstruación, se producen mareos o debilidad intensa, hay ausencia de menstruación sin que exista embarazo o surgen síntomas nuevos, intensos o preocupantes.



123rf Limited@erezniy. Toallas sanitarias menstruales

Ante cualquiera de estas situaciones, se puede acudir al farmacéutico para una primera orientación o dirigirse al **médico** de atención primaria, ginecólogo o matrona, quienes podrán valorar el caso y ofrecer el tratamiento o seguimiento adecuado.

Prevención y hábitos de higiene

Mantener una correcta higiene durante la menstruación es fundamental para prevenir infecciones y molestias. Cambiar con regularidad tampones o compresas, lavarse las manos antes y después de manipular los productos menstruales y no dejar los productos intravaginales durante más tiempo del recomendado ayuda a minimizar la proliferación de bacterias, que pueden provocar complicaciones como el Síndrome de Shock Tóxico.

El Síndrome de Shock Tóxico es una enfermedad poco frecuente pero seria, causada por toxinas bacterianas e históricamente asociada al uso de tampones, aunque también puede presentarse en otras situaciones, como infecciones cutáneas, heridas o tras cirugías que favorezcan la en-

trada de bacterias al organismo. Se caracteriza por fiebre alta, erupción cutánea, mareos, vómitos, diarrea y bajada de la presión arterial, y requiere atención médica inmediata.

Productos menstruales ecológicos

Para reducir el riesgo de irritaciones, alergias o exposición a sustancias químicas se recomienda el uso de productos menstruales ecológicos, como tampones y compresas de algodón orgánico. Estos minimizan el desprendimiento de fibras durante su uso -un tampón convencional puede liberar hasta 17.000 millones de nanoplásticos, según un estudio reciente-, incluyendo nanoplásticos, rayón y algodón. Además, muchos son biodegradables, lo que representa un beneficio adicional para el medio ambiente.

Mantenerse informado, observar los cambios en el propio cuerpo, adoptar las medidas de higiene y productos adaptados a las propias necesidades es la mejor forma de cuidar la salud menstrual de manera integral, a la vez que permite evitar complicaciones. ■

“Un tampón convencional puede liberar hasta 17.000 millones de nanoplásticos”



El pionero de los productos naturales para el cuidado personal que son

MEJORES PARA TU CUERPO Y EL PLANETA

Certified  Corporation
Learn more at bcorp.com

natracare
natracare, de confianza desde 1989

 **1% FOR THE PLANET**

 **Vegetarian Society Approved**

encuentra tu distribuidor más cercano aquí 



Por qué no es lo mismo cosmética natural que cosmética natural certificada

El sector de la cosmética es uno de los más afectados por el *green-washing*, es decir, el uso de afirmaciones referentes a la sostenibilidad, o más bien a la naturalidad, de los productos sin que sea realmente cierto. La certificación y los sellos que la identifican, claramente marcan una diferencia y ofrecen una garantía a las personas consumidoras. También supone un apoyo importante para los productores y comercializadores.



©El Botiquín Natural. Manufactura y corte de jabón certificado

¿Por qué?

- La certificación se hace según una cierta norma que debe de estar publicada y disponible para su consulta. Así, lo que se entiende por natural y por ecológico y qué ingredientes son admisibles y cuales no, está claro, no está sujeto a las interpretaciones de cada persona.
- Los consumidores no tienen por qué ser expertos en cosmética natural para comprar productos que realmente son lo que asegu-

ran ser. Solo tienen que conocer los sellos e indicaciones de las certificaciones verdaderas. Son pocos y fáciles de conocer.

- Además, la certificación es especialmente relevante en sectores que no están regulados oficialmente, como el de la cosmética natural y ecológica. Por eso tam-

bién es importante conocer los sellos de las certificadoras profesionales, y no fiarse de los que otorgan empresas que no son certificadoras.

- Por otro lado, para los laboratorios productores de cosmética la supervisión externa por parte de un organismo independiente supone una gran ayuda. El principio de que «cuatro ojos ven más que dos» se puede aplicar plenamente a los cosméticos, donde hay tantos detalles a tener en cuenta y a revisar antes de lanzar un producto al mercado que siempre puede escaparse algo.

mética ecológica pueden aceptar ingredientes de sus proveedores sin exigirles su certificado; incluso es habitual que tanto productores con poca experiencia como comercializadores y clientes, no tengan clara la diferencia entre los conceptos “natural” y “ecológico”. Y por esto pasa a veces que hay proveedores que venden ingredientes no ecológicos como ecológicos, y también hay cosméticos que se venden como ecológicos solo porque el laboratorio o el comerciante utiliza la palabra «ecológico» o «bio» en la etiqueta sin ningún fundamento.

Si el producto cosmético está certificado con una certificadora profesional reconocida es seguro que, si un ingrediente se identifica como ecológico, lo es, porque se ha verificado.

Además de identificar claramente qué ingredientes pueden ser aprobados y cuáles son ecológicos, la cosmética tiene una peculiaridad: que hay bastantes ingredientes con el mismo nombre INCI (Nomenclatura Internacional de Ingredientes Cosméticos) que pueden ser de origen natural o petroquímico.

El nombre INCI corresponde a la estructura química del ingrediente, no a su origen

Por qué es tan importante la certificación en lo que respecta a los ingredientes

Para todos aquellos que están acostumbrados a tratar con cuestiones de certificación, está claro que un producto que afirma ser ecológico debe contar con un certificado expedido por un organismo de certificación reconocido y de acuerdo con una norma publicada.

Pero no todo el mundo tiene tan claro este concepto básico. Los laboratorios sin experiencia en cos-

Esto ocurre porque el nombre INCI corresponde a la estructura química del ingrediente, no a su origen. La composición química de los ingredientes petroquímicos está formada por combinaciones de C, H, O y N, al igual que los ingredientes naturales. Por lo tanto, no hay forma de saber si son naturales o no, a menos que se haya revisado cuidadosamente toda su documentación técnica.

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



www.waydiet.com



Algunos ejemplos

Hay ingredientes como el **propanediol**, cuyo nombre suena a sustancia química, pero que puede ser natural. Es un humectante que se utiliza como disolvente o como agente controlador de la viscosidad. Su estructura química es $C_3H_8O_2$, y tiene esta misma fórmula tanto si se deriva de plantas como del petróleo, por lo que se denomina propanediol en ambos casos.

Si es de **origen petroquímico**, procede del refinado del petróleo o del gas natural. Existen diferentes métodos para obtener propanediol de este origen. Uno de ellos es mediante un proceso de oxidación, en el que se obtiene óxido de propileno y, a partir de este, mediante hidrólisis, se obtiene propanediol.

Si es de **origen natural**, proviene del azúcar de plantas como el maíz. A continuación, se lleva a cabo un proceso de fermentación, utilizando diferentes microorganismos, como la bacteria *Clostridium botyucrom*.

Si el propanediol es de origen natural, tanto la planta de la que procede (el maíz) como las bacterias utilizadas para el proceso de fermentación pueden ser de **origen transgénico**. Este es otro aspecto



123rf Limited@yuliavog

que comprueba la certificación de cosméticos naturales, para evitar que se utilicen transgénicos.

Hay otros ingredientes con nombres que suenan naturales, pero que también pueden ser de origen petroquímico. Por ejemplo, el **mentol**. Este ingrediente se puede utilizar como aroma en perfumes y también tiene propiedades calmantes para el picor, refrescantes, antibacterianas y estimulantes de la circulación sanguínea.

Si es natural, es un alcohol que se encuentra presente en los aceites esenciales de algunas especies de menta. El mentol natural proviene de la *Menta piperita* o la *Menta arvensis*. El proceso comienza con la destilación al vapor de las hojas de menta, donde se obtiene el aceite esencial de menta. El aceite contiene varios compuestos, entre ellos mentol, mentona, limoneno, etc. A continuación, mediante cristalización fraccionada o enfriamiento del aceite, el mentol cristaliza debido a su bajo punto de fusión ($-42-44\text{ }^{\circ}\text{C}$) y, finalmente, los cristales de mentol se separan por filtración.

Si el mentol se produce mediante síntesis química, se pueden aplicar diferentes métodos. Uno de los más habituales utiliza m-cresol (procedente del tolueno y del fenol) como punto de partida. El m-cresol se alquila para formar timol y, a continuación, el timol se hidrogena catalíticamente para obtener mentol.

Como nota adicional, podemos comentar en este punto que muchas sustancias que forman parte de los perfumes como el timol, el limoneno, el linalool, el geraniol, el eucaliptol y otras, también pueden ser de origen natural o petroquímico.

Hay otra posible consideración con respecto a los ingredientes de los cosméticos: los que provienen de origen natural, pero que, debido a su método de extracción, contienen un porcentaje significativo de moléculas petroquímicas, lo que significa que no son totalmente naturales.

Un ejemplo de ello es el **Sodium Cocoyl Isethionate**, conocido como **SCI**. Se trata de un tensioactivo muy

Ninguna de las normas y certificaciones serias sobre cosmética natural aprueba el SCI

utilizado para fabricar productos cosméticos sólidos, como champús sólidos, ya que es un ingrediente sólido, no líquido como los tensioactivos que se utilizan para fabricar champús líquidos y geles de baño. También se puede utilizar como acondicionador del cabello.

El producto final solo es natural en un 70% aproximadamente y, teniendo en cuenta que los tensioactivos suelen ser el ingrediente principal de la fórmula de un champú, los productos cosméticos que utilizan SCI no pueden considerarse en absoluto productos naturales. Ninguna de las normas y certificaciones serias sobre cosmética natural aprueba este ingrediente. Sin embargo, **a menudo se pueden encontrar en el mercado productos cosméticos que utilizan SCI y que afirman ser naturales**, o incluso «100% naturales», imposible para un producto que se ha obtenido usando óxido de etileno.

En conclusión: la cosmética es un tema complejo, y cualquier simplificación en las afirmaciones y mensajes dirigidos a los consumidores suele ser engañosa. Por lo tanto, **la labor de cuidadosa revisión de ingredientes y fórmulas que se hace en la certificación es fundamental.** ■

Muchas sustancias que forman parte de los perfumes pueden ser de origen natural o petroquímico

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES



Yo elijo homeopatía ¿y tú?

Homeopatía: cuestionada por muchos elegida por millones.

Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales





¿Por qué he perdido el apetito?

La pérdida de apetito, también llamada inapetencia o anorexia (aunque no debemos confundir este término con el de “anorexia nerviosa”) es un síntoma frecuente a cualquier edad. Puede aparecer de forma puntual durante unos días o mantenerse en el tiempo. En muchos casos no es motivo de alarma, pero en otros puede ser una señal de que algo no va bien.

1. ¿Es normal perder el apetito durante unos días?

Sí. En muchas situaciones la pérdida de apetito es transitoria y forma parte de la respuesta normal del organismo, por ejemplo durante infecciones virales (resfriados, gripe, gastroenteritis), o cualquier otra enfermedad que cause fiebre o una respuesta inflamatoria. Cuando el cuerpo está luchando contra una infección, es habitual (y probablemente beneficioso) que disminuya el hambre.

Las situaciones de estrés puntual también pueden causar una disminución o pérdida del apetito.

2. ¿Cuándo deja de ser algo pasajero y debemos ir al médico?

Conviene prestar atención si la pérdida de apetito dura más de una o dos semanas, se acompaña de pérdida de peso no intencionada, va asociada a cansancio o debilidad no habitual, hay dolor abdominal, vómitos u otras alteraciones digestivas. También si aparece junto a cambios importantes en el estado de ánimo (tristeza, ansiedad...).

En estos casos es conveniente una evaluación médica.

3. ¿Qué causas pueden estar detrás de una pérdida de apetito persistente?

Las causas son muy variadas y pueden ir desde problemas leves hasta situaciones más serias. Por ejemplo, los trastornos digestivos crónicos, los problemas tiroideos o relacionados con otras hormonas, y las enfermedades inflamatorias o infecciosas persistentes suelen acompañarse de disminución del apetito.

Muchos medicamentos producen cambios en el apetito, generalmente una reducción.

La depresión, la ansiedad y otros problemas emocionales, con mucha frecuencia se acompañan de cambios en el sueño y en el apetito, y a veces este puede ser el primer síntoma.

Por último, una pérdida de apetito progresiva, sobre todo si se acompaña de pérdida de peso o de otros síntomas, puede ser síntoma del crecimiento de un tumor.

Por eso no debemos minimizar la importancia de una pérdida de apetito prolongada, y buscar atención médica pronto.

4. ¿Es más frecuente en ciertas etapas de la vida?

Sí, en la infancia es común que el apetito fluctúe. Los niños y niñas no necesitan comer la misma cantidad todos los días; esto es normal y se debe respetar. Una niña o un niño sano que está activo y crece y se desarrolla bien debe comer la cantidad que necesite



123rf Limited@iludmilachernetska

en cada momento y no se le debe forzar a que coma más. Por supuesto, si pierde peso o deja de crecer al mismo ritmo, está decaído o la inapetencia es constante, debe valorarlo su pediatra.

En el primer trimestre del embarazo, la pérdida de apetito es frecuente debido a las náuseas y a los cambios hormonales y suele mejorar en unas semanas. Durante ese periodo puede ayudar tratar de hacer comidas más pequeñas y frecuentes y evitar las grasas, las especias y los alimentos muy calientes. En la vejez, el apetito puede disminuir si se reduce la actividad física, pero también pueden influir cambios en el gusto y el olfato, problemas dentales o factores socioemocionales como la soledad. No obstante, una reducción marcada de la ingesta en personas mayores no se debe considerar normal y debe evaluarse por un profesional para prevenir la desnutrición.

5. ¿Cómo se trata la pérdida de apetito?

La pérdida de apetito es un síntoma, no una enfermedad en sí misma.

Para que mejore, hay que tratar la causa que la ha originado.

En los casos de pérdida de apetito puntual, lo mejor es esperar a que el apetito vuelva por sí mismo, y mientras tanto asegurar una buena hidratación. Es mejor no forzarnos ni forzar a nadie a comer, pero si estamos preocupados porque la persona que sufre pérdida de apetito, aunque sea de corta duración, es mayor, o es un bebé o niño pequeño, o está delicada o recuperándose de una enfermedad, es importante buscar atención médica pronto. En los casos de pérdida de apetito por una enfermedad subyacente, además del tratamiento médico, es esencial contar con el apoyo de un nutricionista. Este profesional puede diseñar una dieta a medida, en algunos casos fortificada con suplementos, que aporte todos los nutrientes que la persona afectada necesita.

Aunque algunos medicamentos pueden aumentar el apetito, solo hay que usarlos bajo indicación y vigilancia del médico, pues pueden tener efectos secundarios importantes. ■



Respira libre

ELERGISOL CLASSIC

Equinácea: para el funcionamiento del sistema inmunitario.

Fumaria: acción depurativa.

Helicriso: confort respiratorio y digestivo.

Pino marítimo: para las afecciones respiratorias.

Cassis: sirve como coadyuvante en procesos alérgicos e inflamatorios.

Vit. B1, B2, B6 y B12: contribuyen al metabolismo energético normal y al funcionamiento del sistema nervioso.

Equilibrio natural frente a la alergia

CODIET



distribucionedieteticascodiet@hotmail.com



www.codiet.es