

"La adicción no es un defecto de carácter, sino una enfermedad cerebral que podemos entender y tratar" Thomas Insel

La cocaína y la huella que deja en el cerebro



SALUD

4 Infusiones para eliminar los gases

NUTRICIÓN INFANTIL

12 Alimentos infantiles que no cumplen criterios de salud

COSMÉTICA

14 Comparando acondicionadores de pelo

CONVERSANDO CON

16 Pilar Ruiz, "La piel es un tejido vivo en el que convive un ecosistema igualmente vivo"



Para su primera leche después de mamá **elijo lo mejor**

HiPP BIO COMBIOTIK[®]
para barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vivasana Bio

El consumo de cocaína y la huella que deja en el cerebro

Durante décadas, hemos interpretado las recaídas en el consumo de drogas como un fracaso personal, como la prueba de que la persona «no pone suficiente de su parte». Sin embargo, hoy en día, la ciencia nos dice algo muy diferente: las recaídas no son un capricho ni una decisión libre. Con frecuencia, es la consecuencia previsible de los cambios físicos y mentales que se producen en el cerebro de quien las consume.

Según el Plan Nacional sobre Drogas 2024, el 13,3% de la población de entre 15 y 64 años ha consumido cocaína alguna vez en la vida y el 2,5% lo ha hecho en los últimos doce meses. Según el informe de aguas residuales de la EMCDDA (Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías) de 2025, España se mantiene entre los países europeos con mayor consumo, junto con Bélgica y los Países Bajos.

Un cerebro que aprende demasiado bien

El cerebro humano es una máquina de aprendizaje extraordinariamente eficiente. Cuando algo produce una sensación intensa, lo archiva con urgencia: «Esto funciona, recuérdalo». Con la cocaína, este mecanismo se dispara de forma desproporcionada.

Los primeros consumos suelen asociarse a experiencias muy intensas: desaparece la timidez, el cansancio o la tristeza, y aparece una energía y una confianza que



123rf Limited@tsimbalyuk

en ese momento parecen auténticas. El cerebro registra todo esto como un recuerdo de alta prioridad, vinculado a personas, lugares, olores o momentos del día. Lo que no registra con la misma intensidad es lo que viene después: el bajón, la ansiedad y la pérdida de control progresiva. Con el tiempo, lo que empezó siendo una elección se convierte en una respuesta casi automática. No porque la persona quiera recaer, sino porque el cerebro ha aprendido que esa sustancia es la solución más rápida a cualquier forma de malestar.

Imaginemos un mando a distancia con un botón rojo. Cada vez que se pulsa, el estrés desaparece durante unos minutos. El cerebro aprende muy rápido que ese botón es «la solución». Pedirle a alguien que deje

de pulsarlo solo con fuerza de voluntad es ignorar que existe un aprendizaje profundo grabado en sus circuitos que lleva tiempo y ayuda para desaprender.

La adicción es una enfermedad y el cerebro de una persona que ha consumido cocaína de forma habitual no funciona igual que el de una persona que no lo ha hecho



Raab
Vitalfood

En un práctico formato de cápsulas,
ideal también para llevar.

Natural. Premium. Vital.



Citrato de Magnesio
sin aditivos

75 uds.



Glicinato de Magnesio
sin aditivos

100 uds.



Magnesio Complex
con 7 compuestos de magnesio

60 uds.



raabvitalfood.com

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



Lo que la investigación científica ha descubierto

La ciencia explica por qué dejar la cocaína es tan difícil. Un estudio de la Universidad de Michigan, publicado en 2026 en *Science Advances*, identificó un mecanismo concreto por el que la cocaína reconfigura el cerebro. El consumo repetido aumenta los niveles de una proteína llamada *DeltaFosB* en el hipocampo, una región implicada en la memoria y el aprendizaje. Esta proteína actúa como un interruptor que altera el circuito de motivación y recompensa, generando un impulso compulsivo de consumir que va más allá de cualquier decisión consciente. Y cuanto más dura el consumo, más se acumula esa proteína.

La adicción es una enfermedad y el cerebro de una persona que ha consumido cocaína de forma habitual no funciona igual que el de una persona que no lo ha hecho. No es que sea inferior, sino que la droga lo ha modificado literalmente. Esto no elimina la responsabilidad personal, pero cambia radicalmente la forma en que debemos entender y tratar el problema.

El bucle que se repite

Las recaídas rara vez ocurren de forma súbita. Suelen seguir una secuencia bastante predecible, un *bucle* que tiende a repetirse: primero aparece el **disparador** —una discusión, una noche de insomnio, ver a alguien con quien se consumía la droga o incluso sentirse bien y querer «celebrarlo»—, que activa el recuerdo de la sensación que producía la droga. Después llega el **craving**, una urgencia casi física acompañada de pensamientos que en ese momento parecen lógicos: «solo hoy», «esta vez lo controlaré». Finalmente, la parte del cerebro que frena los impulsos, la más dañada por el consumo, llega tarde. Es como intentar frenar un coche a gran velocidad con los frenos en mal estado.

Entender la recaída como parte del proceso es reconocer la complejidad del problema para poder actuar de forma más eficaz, comprensiva y compasiva



123rf Limited@liudmilachernetska

Los especialistas también hablan de una «línea de no retorno»: una serie de pequeñas decisiones que se van acumulando como retomar contacto con el entorno de consumo, abandonar las rutinas de recuperación, minimizar el problema y que, encadenadas, llevan a un punto en el que resistir se vuelve extremadamente difícil. Reconocer ese territorio previo es fundamental para poder intervenir a tiempo.

¿Por qué la voluntad sola no basta?

La voluntad importa, pero no opera en el vacío: depende del estado del cerebro y de las herramientas disponibles. Pedirle a alguien con los circuitos de control dañados que se recupere solo con esfuerzo personal es como pedirle a alguien con una pierna rota que corra una maratón.

Además, centrar el discurso en la voluntad añade una capa de daño extra: la culpa. Cuando alguien recae, lo habitual es que piense: «soy un desastre, nunca lo conseguiré», lo que aumenta la probabilidad de ocultar la recaída y alejarse de quienes podrían ayudar. Cambiar el enfoque de la culpa a la comprensión del mecanismo no elimina la responsabilidad, pero abre la puerta a estrategias que funcionan.

Señales de alerta y cómo salir del bucle

Una recaída no comienza en el momento del consumo. Hay señales previas: pensamientos recurrentes sobre la droga, insomnio, irritabilidad, aislamiento social, abandono del tratamiento y la sensación de no necesitar tanta ayuda. La paradoja es que, cuanto más presentes están estas señales, menor es la capacidad de la persona para aceptar ayuda. Por eso es tan importante hablar del tema antes de llegar a ese punto.

Cambiar el enfoque de la culpa a la comprensión del mecanismo no elimina la responsabilidad, pero abre la puerta a estrategias que funcionan

La recuperación requiere abordar varios aspectos: tratamiento psicológico especializado —las terapias cognitivo-conductuales ayudan a detectar los factores desencadenantes y a manejar el deseo de consumir—, apoyo del entorno cercano y atención a otros problemas de salud mental, como la ansiedad o la depresión, que suelen actuar como disparadores silenciosos. En algunos casos, el apoyo farmacológico puede ser útil, aunque no sustituye al tratamiento psicológico y no hay ningún medicamento que resuelva la adicción por sí solo.

Recaer no es el final del camino

La adicción a la cocaína es una enfermedad crónica, por lo que el riesgo de recaída siempre existe, pero también **existe la posibilidad real de recuperación**. Las recaídas no anulan lo conseguido. Todo lo aprendido durante el tratamiento sigue siendo útil. Entender la recaída como parte del proceso, y no como la prueba de que «no tiene remedio», no es resignarse, sino reconocer la complejidad del problema para poder actuar de forma más eficaz, comprensiva y compasiva.

Para quien acompaña a alguien en recuperación, ayudar significa escuchar sin juzgar, apoyar el tratamiento y evitar tanto el control excesivo como minimizar el problema. ■

Champú Nordic Berry, de Urtekram



Champú ecológico con extractos de bayas nórdicas, ricas en antioxidantes naturales. Limpia suavemente el cabello sin resecarlo, respetando el equilibrio del cuero cabelludo.

Su fórmula nutre e hidrata en profundidad, aportando suavidad y brillo visible desde el primer uso. Ayuda a revitalizar el cabello apagado, dejándolo más flexible y fácil de peinar. Su aroma afrutado aporta una experiencia sensorial fresca y agradable en cada lavado.

Apto para uso frecuente y todo tipo de cabello. Fórmula vegana y de origen natural, respetuosa con el cabello y el medio ambiente.

¡Ideal para quienes buscan un cuidado diario eficaz, suave y consciente!

Certificados

Ecocert Cosmos Organic
Vegan (Vegan Society)

Marca

Urtekram

Distribución

Biocop Productos Biológicos, S.A.
www.biocop.es

*La información contenida en este artículo tiene carácter divulgativo y no sustituye el consejo del especialista. Ante cualquier duda, consulte con un profesional de la salud.



Infusiones para eliminar los gases

La producción y acumulación de gases en nuestro tubo digestivo no es nada agradable ni deseable. Siempre hay que valorar la causa para solucionar la raíz del problema, pero eventualmente, hay plantas con sustancias carminativas que nos pueden ayudar a eliminar los gases y a aliviar las molestias asociadas.

Nuestro aparato digestivo tiene la capacidad de digerir los alimentos para que podamos absorber los nutrientes. En estas tareas también colabora la enorme población de microorganismos que conviven con nosotros, la microbiota ubicada en el estómago y, sobre todo, en el intestino.

De hecho, la microbiota intestinal utiliza algunas de las fibras de los alimentos, que nosotros no podemos digerir, para su propia nutrición y, en ese proceso, generan cierta cantidad de gas que, normalmente, no debe causar molestias. Sin embargo, en ocasiones esos procesos de fermentación fisiológica y natural están alterados, por alteraciones de la microbiota, y se producen gases en exceso comprometiendo nuestro bienestar e incluso nuestra calidad de vida.

El problema de la hinchazón abdominal suele deberse a factores relacionados con el estilo de vida (dieta no saludable, estrés, sedentarismo, falta de sueño), a intolerancias alimentarias mal tratadas a nivel dietético o a problemas de fermentación excesiva en el intestino por alteraciones en la microbiota o disbiosis, como el ya conocido sobrecrecimiento bacteriano o SIBO.

¿Qué puedes hacer para evitar los gases?

- Come saludable, despacio y evita comer con ansiedad.
- Evita el estrés y el hecho de comer de cualquier manera.
- Duerme las horas que necesitas.
- Haz algo de actividad física y evita estar muchas horas seguidas sentado.
- Evita alimentos ultraprocesados, las harinas refinadas y los azúcares añadidos.
- Reduce tus raciones de alimentos flatulentos.
- Toma infusiones que te ayuden.

Muchas plantas medicinales nos pueden ayudar a cuidar esos pequeños desequilibrios que podemos sentir en ocasiones.



123rf Limited@echeverriurrealuis. Infusión de hinojo

4 plantas para reducir los gases

Anís verde (*Pimpinella anisum* L.)

- Acción principal: carminativa (ayuda a eliminar gases).
- Otras acciones: espasmolítico, gastroprotector, expectorante, antibacteriano, antifúngico (actividad contra *Candida albicans*).
- Parte que se usa: frutos secos.
- Usos tradicionales: para molestias digestivas, gases y leves molestias gastrointestinales como espasmos, hinchazón, flatulencia. También para resfriados e inflamación leve de las vías respiratorias superiores.

Modo de empleo: Adultos dosis media diaria: 1 cucharada de postre de frutos en infusión. Niños, dosis media diaria: 0-1 años, ¼ cucharadita de café de frutos como infusión; 1-4 años, ½ cucharadita de café; 4-10 años, 1 cucharadita de café; a partir de 10 años igual dosis que en adultos.

Precauciones: Las personas con sensibilidad conocida al anetol (presente en el anís verde, anís estrellado e hinojo) o a plantas umbelíferas como el eneldo, la alcaravea, el apio o el cilantro, deben evitar su uso.

Anís estrellado (*Illicium verum* Hook.f.)

- Acción principal: carminativa (ayuda a eliminar gases).
- Otras acciones: espasmolítico, antioxidante, antimicrobiana, expectorante, analgésica y relajante.
- Parte que se usa: frutos secos.
- Usos tradicionales: para molestias digestivas, gases y leves molestias gastrointestinales como espasmos, hinchazón, flatulencia.

Modo de empleo: para adultos 1 o 2 estrellas por cada 200-250 ml (o más) de agua en infusión al día. No dejar en ebullición más de 1 minuto.

Precauciones: Las personas con sensibilidad conocida al anetol (presente en el anís verde, anís estrellado e hinojo) o a plantas umbelíferas como el eneldo, la alcaravea, el apio o el cilantro, deben evitar su uso. No se recomienda su uso en niños debido a que contiene unas sustancias, lactonas sesquiterpénicas, que se han asociado con neurotoxicidad. Además, por precaución frente a posibles adulteraciones con anís estrellado japonés (*Illicium anisatum*), también conocido como *shikimi*, un adulterante muy común en el mercado del anís estrellado que contiene una mayor concentración de estas lactonas y se ha asociado con muchos eventos tóxicos en niños.

Hinojo (*Foeniculum vulgare* Miller subsp. *vulgare* var. *vulgare*)

- Acción principal: carminativo (ayuda a eliminar gases), digestivo.
- Otras acciones: expectorante, antioxidante.
- Parte que se usa: frutos secos.
- Usos tradicionales: para molestias dispépticas como alteraciones gastrointestinales leves y espasmódicas, distensión abdominal y flatulencia. También usado para resfriados o afecciones del tracto respiratorio superior. También para las molestias asociadas con los períodos menstruales.

Modo de empleo: 1 cucharada sopera de frutos enteros o triturados (echar en agua hirviendo y reposar 15 minutos) en infusión repartidos en tres veces al día para adultos. Para niños, dosis media diaria: 0-1 años, 1

PROPÓLEO, VITAMINA C Y JALEA REAL

Los grandes aliados de tu BIENESTAR RESPIRATORIO



nua
biological

www.nuabiological.com



Muchas plantas medicinales nos pueden ayudar a cuidar esos pequeños desequilibrios que podemos sentir en ocasiones

cucharada rasa de café de frutos en infusión o preparación equivalente (como té instantáneos); 1-4 años, 1 cucharada rasa de postre; 4-10 años, 1 cucharada de postre y a partir de los 10 años la dosis de adulto.

Precauciones: Las personas con sensibilidad conocida al anetol (presente en el anís verde, anís estrella-do e hinojo) o a plantas umbelíferas como el eneldo, la alcaravea, el apio o el cilantro, deben evitar su uso.

Comino (*Cuminum cyminum* L.)

- Acción principal: carminativo (ayuda a eliminar gases), digestivo.
- Otras acciones: antiinflamatorio, diurético, astringente y an-

tiespasmódico, antibacteriano y antihelmíntico (ayuda a eliminar parásitos).

- Parte que se usa: semillas secas.
- Usos tradicionales: trastornos digestivos leves como carminativo y digestivo, como astringente y como remedio para la tos, así como analgésico.

Modo de empleo: en adultos para infusión con 1 cucharada de postre de cominos en 200 ml de agua, 2-3 tazas al día.

Precauciones: las personas con sensibilidad a sus componentes deben evitarlo y, en dosis altas, también los diabéticos y pacientes que

toman anticoagulantes. Puede tener interacciones con muchos fármacos, así que se desaconseja su uso de forma simultánea.

Estas plantas puedes combinarlas entre ellas e incluso con otras como la **menta**, la **manzanilla** o el **jengibre** por su efecto digestivo y antiespasmódico que también ayudará en estos casos.

Las infusiones se hacen añadiendo estos frutos o semillas secas al agua hirviendo, apagando el fuego y dejando reposar entre 3 y 5 minutos. Si preparas para varias tomas, procura consumirlas en las 12 horas siguientes y aunque las puedes volver a calentar

un poco, procura no volverlas a hervir. También se pueden tomar naturales o frescas. Procura mantener tus hierbas para infusiones lejos de la luz, de la humedad y del calor.

Mantener una buena salud digestiva es garantía de salud en general, pues todo está conectado y lo que pasa en el estómago y en el intestino tiene mucho que ver con otros sistemas y órganos de nuestro cuerpo, sobre todo con el sistema nervioso. Una alimentación saludable es imprescindible, comiendo productos naturales, de temporada, con predominio de vegetales y evitando procesados, harinas refinadas, azúcares añadidos y excesos de grasas, especialmente de grasas saturadas. Las infusiones resultan de gran ayuda y son grandes aliadas que merece la pena tener en nuestra despensa. De todos modos, si los problemas persisten consulta con un profesional de la salud que pueda orientarte hacia la mejor solución. ■

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



SORIA[®] Natural

PREVENIR, CUIDAR Y PROTEGER tu salud urinaria bajo control

fase intensiva

fase de mantenimiento



¿Por qué es bueno el Omega-3 para tu visión?

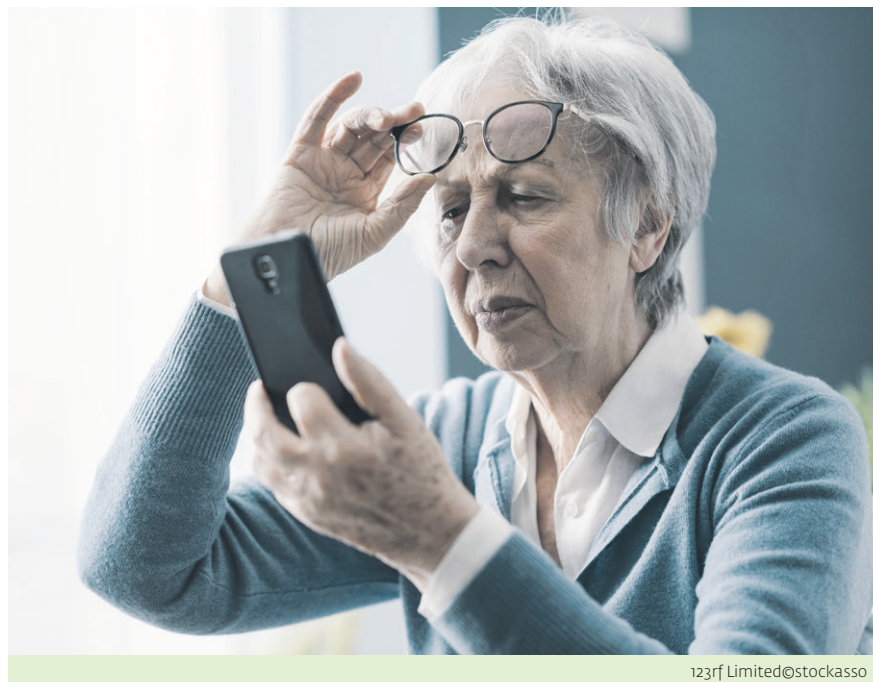
La degeneración macular asociada a la edad (DMAE) es la principal causa de ceguera en el mundo desarrollado en mayores de 55 años; estimaciones mundiales calculan que 30-50 millones de personas están afectadas por distintas formas de DMAE, y se espera que estas cifras aumenten con el tiempo debido al envejecimiento poblacional.

En las formas iniciales de esta enfermedad los pacientes se quejan de leve deterioro visual, especialmente referida a la falta de adaptación a la oscuridad prolongada y la sensibilidad al contraste reducida; conforme avanza suelen referir dificultad para la lectura y para reconocer caras familiares, lo que limita en aspectos clave la vida cotidiana.

Es una enfermedad en la que influyen varios factores, pero está demostrado que la oxidación celular es uno de ellos.

Múltiples estudios han señalado una relación directamente proporcional entre la baja ingesta de ácidos grasos de cadena larga Omega-3 como el DHA (ácido docohexaenoico) o el EPA (ácido eicosapentanoico) y el riesgo de progresión a DMAE avanzada.

Por ello, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece una ingesta mínima de 250 mg de DHA para el mantenimiento de la salud ocular; en general, esto supone aumentar la ingesta de medicamentos en pacientes que habitualmente ya están plurimedicados.



123rf Limited@stockasso

La mejora de los hábitos alimenticios orientada a aumentar la ingesta de DHA y EPA entre otros componentes (luteína, zeaxantina, vitamina D y B) tiene un nivel de evidencia grado II-2 según las Guías de práctica clínica de la SERV (Sociedad Española de Retina y Vítreo).

Fisiológicamente hablando, el DHA es el más importante, ya que está presente en todo el cuerpo humano y a concentraciones muy superiores al resto; a nivel ocular, se encuentra en la membrana celular de los segmentos externos de los fotorreceptores de la retina.

En humanos, la capacidad de convertir ALA (ácido alfa-linolénico) o EPA en DHA es muy baja, por lo que el consumo de DHA a través de la dieta o suplementación es de vital importancia.

El estudio AREDS23 propone una dosis diaria de 1.000 mg de Omega-3 (650 de DHA y 350 de EPA) para demostrar beneficios oculares no solo en pacientes con formas incipientes de DMAE (aunque este estudio no demostró un aumento de la reducción del riesgo a DMAE avanzada) sino también en pacientes con edema macular diabético, que es la principal causa de ceguera en población trabajadora en el mundo occidental (de forma coadyuvante al tratamiento intravítreo con antiVGF), en los que se encontró una clara mejoría tanto a nivel de Agudeza Visual (AV) como de espesor foveal medido en OCT (Tomografía de coherencia óptica).

El DHA tiene un efecto inhibitor sobre la activación del factor nuclear kappa B, que es responsable de la síntesis de citocinas inflamatorias y moléculas de adhesión vascular, así

El DHA tiene un efecto inhibitor sobre la activación del factor nuclear kappa B

como de la síntesis de metaloproteinasas y VEGF, un factor proangiogénico crucial que impulsa la neovascularización retiniana. Además, la capacidad del DHA para generar eicosanoides y estimular los docosanoideos que resuelven la proinflamación (resolvinas, protectinas) es consistente con una deficiencia de lípidos bioactivos antiinflamatorios, como se ha sugerido en la patogénesis del edema macular diabético.

Los suplementos nutricionales deben utilizarse habitualmente como complemento de una dieta rica en Omega-3, pero esto dificulta saber la cantidad que consume cada persona ya que es variable según la dieta.

Asegurar la ingesta de un aceite de Omega-3 en **altas dosis y de buena calidad**, con certificaciones como **IFOS** (International Fish Oil Standards), permite alcanzar fácilmente las cantidades recomendadas en el estudio AREDS2. Consumido de forma aislada o como aliño en ensaladas u otras comidas frías, este tipo de aceite proporciona de sobra los niveles necesarios de DHA y EPA, con la ventaja añadida de evitar la toma de varios comprimidos más al día (para la misma dosis), aliviando así la carga del pastillero de nuestros pacientes. ■

NORSAN
ESPECIALISTAS EN OMEGA-3

Cuida tu visión desde adentro

- ✓ Aceite rico en DHA, el nutriente esencial para cuidar tu salud ocular
- ✓ Omega-3 en forma natural de triglicéridos y alta pureza
- ✓ 2.000 mg de Omega-3 por día
- ✓ Sabor agradable a limón





Cuidar la salud de la piel, huesos y cartílagos con colágeno

Mantener un equilibrio diario entre alimentación, descanso, movimiento y suplementación inteligente es la clave para cuidar la salud. Los pequeños hábitos, sostenidos en el tiempo, son muy potentes. ¿Qué papel desempeña el colágeno en este cuidado de la salud? Sabemos que su función principal es **dar estructura, firmeza y elasticidad** a distintos tejidos. Piel, articulaciones y huesos, cabello y uñas, músculos, incluso las paredes del sistema digestivo se benefician de un aporte de colágeno adecuado, por lo que obtenerlo de los alimentos o suplementarnos es la forma de prevenir la aparición de arrugas y el desgaste de las articulaciones asociado a la edad, mejorar la resistencia y densidad de los huesos, y favorecer la recuperación muscular.

El colágeno es una proteína estructural fundamental en el cuerpo humano. Representa cerca del 30% de las proteínas totales y actúa como un verdadero “andamio” que sostiene tejidos esenciales. Su presencia es especialmente importante en la piel, los huesos y los cartílagos. Sin él, el cuerpo pierde cohesión, elasticidad y resistencia.

En la **piel**, su función es visible. Aporta firmeza, elasticidad y una hidratación más profunda. La piel se ve más tersa, más luminosa. También participa en la regeneración celular, ayudando a reparar tejidos y favoreciendo la cicatrización. Sin embargo, con el paso del tiempo, su producción disminuye y aparecen arrugas, flacidez y pérdida de densidad cutánea.



123rf Limited@gorodenkoff

En los **huesos**, el colágeno actúa como una red que sostiene minerales como el calcio. Aporta resistencia y flexibilidad. Esto es importante. Un hueso demasiado rígido es más frágil. Mantener buenos niveles de colágeno contribuye a la regeneración del tejido óseo y ayuda a reducir el riesgo de deterioro estructural con la edad.

En los **cartílagos**, su papel es aún más funcional. Permite amortiguar impactos, protege las articulaciones y facilita el movimiento sin fricción. Cuando el colágeno disminuye, el desgaste aparece. Las molestias articulares aumentan. La movilidad se resiente.

Alimentación y Complementos Nutricionales

Potenciar buenos hábitos es la mejor estrategia para la mejora y el mantenimiento de la salud. La base es una dieta rica en proteínas de calidad,

frutas y verduras. Además, en muchos casos, añadir ciertos nutrientes específicos puede ayudar a notar el cambio pronto y mantenerlo en el tiempo.

La **glutamina** favorece la recuperación muscular y ayuda a mantener la integridad intestinal, lo que influye directamente en la absorción de nutrientes. La **vitamina C** es esencial para la síntesis de colágeno. Sin ella, el proceso simplemente no ocurre de forma eficiente. La **biotina** contribuye al mantenimiento de la piel, el cabello y las uñas, reforzando el aspecto externo. Y el **ácido hialurónico** aporta hidratación profunda, mejorando la elasticidad y el volumen de los tejidos.

Además, los suplementos de colágeno enriquecidos con té matcha añaden un valor diferencial. El té matcha es rico en antioxidantes que combaten el daño de los radicales libres. Esto protege las células

Destacamos...

Colágeno con Té Matcha y Colágeno Neutro Forte, de Laboratorios Ynsadiet



Colágeno con Té Matcha y Colágeno Neutro Forte, de Laboratorios Ynsadiet, son dos complementos alimenticios diseñados para integrar el colágeno en la rutina diaria de forma sencilla, en formato de un sobre al día.

La versión con té matcha combina colágeno hidrolizado con vitamina C, ácido hialurónico, biotina y un ingrediente vegetal como el matcha, junto a fibra soluble de maíz. Por su parte, Colágeno Neutro Forte presenta una fórmula más simple con colágeno, glutamina y vitamina C.

y potencia los efectos del colágeno. También aporta energía sostenida gracias a la combinación de cafeína y L-teanina, mejorando la concentración sin generar picos bruscos.

El resultado es una fórmula más completa. Más funcional. Se trata de mantener la estructura del cuerpo, protegerla, optimizarla y adaptarla al ritmo de vida actual. Evitar el exceso de sol, no fumar y dormir bien son factores que estimulan la producción de colágeno y ayudan a mantenerlo en buenos niveles. ■



¡Nuevos Colágenos!

Tu ritual diario



¡Pide tu regalo por la compra de uno de los nuevos colágenos y MUESTRAS GRATUITAS!



Las farmacias ante la crisis climática

Integrar la red de farmacias en las estrategias de emergencia climática es clave para reforzar la salud pública, en un contexto en el que el cambio climático está incrementando las consultas por problemas como deshidratación, alergias, enfermedades respiratorias o descompensaciones en pacientes crónicos.

Con más de 22.000 establecimientos en España, las farmacias constituyen una red sanitaria de proximidad, accesible y basada en la confianza, que en muchos casos actúa como primer punto de atención sanitaria. Así lo pusieron sobre la mesa expertos reunidos en el marco de la jornada "Retos ante el cambio climático en la estrategia y los sistemas de gestión de las organizaciones sanitarias", organizada el pasado marzo por la Real Academia de Farmacia de Cataluña (RAFC), donde se destacó el papel de la farmacia como infraestructura sanitaria, social y económica esencial ante los nuevos riesgos climáticos.



123rf Limited@mikikiorso

Además de su función asistencial, las farmacias contribuyen a la cohesión territorial, al desarrollo local y a la sostenibilidad, al tiempo que su capacidad de respuesta ha quedado demostrada en crisis como la pandemia de la COVID-19 o fenómenos meteorológicos extremos como la DANA. En este escenario, también afrontan retos como la vulne-

rabilidad de las cadenas de suministro o la dependencia de infraestructuras críticas como sistemas eléctricos, tecnológicos y de receta electrónica.

Refugios climáticos

En este contexto, las farmacias también pueden actuar como refugios climáticos, ofreciendo espacios seguros y accesibles para personas vulnerables durante episodios de calor o frío extremo, además de reforzar la educación sanitaria en prevención, hidratación y uso seguro de medicamentos. Por ello, los expertos subrayan la necesidad de integrar a la farmacia en los planes de emergencia, reforzar la coordinación con otros actores sanitarios y mejorar su preparación ante crisis. De este modo, la red farmacéutica se consolida como clave para la resiliencia del sistema sanitario y la protección de la población frente al cambio climático. ■

Más allá del dolor: un libro de autoayuda

Sara Duarte, psicoterapeuta integrativa, autora y divulgadora especializada en procesos de regulación emocional y conexión cuerpo y mente acaba de presentar su libro *Más allá del dolor, un camino para entender tus heridas y recuperar el equilibrio interior*, publicado por la editorial Siglantana.

Tras atravesar su propio proceso de ansiedad, depresión, insomnio y desregulación del sistema nervioso, su trabajo se centra en acompañar a las personas a escuchar su cuerpo y las emociones como fuentes de información y transformación, alejándose de enfoques excesivamente técnicos o patologizantes.

Este no es un libro para "eliminar" el malestar emocional, sino para comprender qué nos está pidiendo cuando aparece y transformarlo. La "eliminación" de partes de nosotros alimenta la sensación de que estamos defectuosos y de lo que trata esta lectura es de demostrarnos que somos mucho más que nuestro dolor y nuestras heridas.

Una mirada distinta sobre el dolor

A partir de su experiencia personal y de más de quince años acompañando procesos terapéuticos, Sara Duarte propone una mirada distinta sobre el dolor emocional: ansiedad, insomnio, bloqueos o conflictos en las relaciones, no como fallos que hay que corregir, sino como señales de un cuerpo y una vida que necesitan ser escuchados.

La autora pone el foco en la importancia de volver al cuerpo como lugar de referencia desde una idea sencilla: cuando no escuchamos lo que sentimos, el cuerpo acaba expresándose por nosotros. Aprender a habitarlo permite identificar patrones, regular el sistema nervioso y tomar decisiones más coherentes con lo que realmente necesitamos.

Más allá del dolor ofrece preguntas, prácticas y experiencias que ayudan a bajar de la mente al cuerpo para vivir con mayor presencia, claridad in-



terna y autenticidad, transformando el dolor en un punto de partida hacia una relación más armónica y más honesta con uno mismo. "Yo también viví con ansiedad, insomnio y relaciones que me rompían por dentro. Descubrí cómo resetear mi sistema nervioso, y hoy quiero enseñarte a lograr lo mismo", afirma Duarte. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Multivitamínico High Five, de Viridian

Multivitamínico High Five de Viridian es una fórmula completa y equilibrada, diseñada para apoyar la vitalidad diaria. Elaborado con ingredientes de alta calidad y sin aditivos innecesarios, aporta vitaminas y minerales esenciales. Ideal para quienes buscan un refuerzo nutricional eficaz y respetuoso con el organismo.



Tu salud urinaria bajo control con VIAURIN CYSTI, de Soria Natural

VIAURIN CYSTI es un complemento formulado para acompañarte en el cuidado diario de las vías urinarias. Combina ingredientes especialmente seleccionados: 2.000 mg de D-Manosa, dos variedades de arándano rojo (*Vaccinium macrocarpon* Aiton y *Vaccinium vitis-idaea* L.) y probióticos (*Lactobacillus rhamnosus*) que favorecen el buen funcionamiento de las vías urinarias y ayudan al equilibrio íntimo. VIAURIN CYSTI se presenta en bote de 60 comprimidos masticables.

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

- **Marca:** Soria Natural
- **Empresa:** Soria Natural, S.A.
www.sorianatural.com



Aumentan las agresiones en farmacias

En 2025, 140 farmacéuticos denunciaron agresiones, según datos del Observatorio de Agresiones a Farmacéuticos del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF). La mayoría de los incidentes se produjeron en la farmacia, con predominio de delitos contra el patrimonio (59%) y agresiones verbales (43%) y físicas (11%).

Esta cifra supone un incremento respecto a 2024, cuando se registraron 24 agresiones, aunque sigue siendo inferior a los más de 2.000 hechos denunciados ante la Policía Nacional en 2025, lo que pone de manifiesto la necesidad de seguir avanzando para sensibilizar y registrar estos incidentes.

Los primeros meses del año concentraron los picos en el registro, coincidiendo con la campaña “Tu seguridad, nuestra prioridad”, lanzada en enero de 2025 por el CGCOF. Entre las causas principales que motivaron los ataques se encuentran la negativa a dispensar sin la correspondiente receta, el desacuerdo con la



atención recibida y la discrepancia con el criterio profesional.

La importancia de denunciar

El Observatorio del CGCOF registra, analiza y visibiliza estos incidentes violentos que sufren

los farmacéuticos en su día a día. Desde la institución insisten en la importancia de denunciar “todos y cada uno de los actos violentos que sufran los profesionales de la farmacia en España en el ejercicio de sus funciones, sean de la naturaleza que sean”.

Rita de la Plaza, tesorera del CGCOF, afirma que “cualquier forma de violencia contra un profesional sanitario es inaceptable”. El mensaje, según la tesorera, debe ser claro y firme: “Tolerancia cero frente a las agresiones en el ámbito de la salud”.

“Estamos ante una cuestión que afecta al conjunto del sistema sanitario y que exige prevención, coordinación y compromiso compartido. Es una realidad inadmisible que pone en jaque los cimientos del sistema sanitario, la seguridad y la dignidad de sus profesionales y menoscaba la calidad asistencial y la confianza de los ciudadanos en un sistema que es una conquista social”, concluye. ■

La fitoterapia gana protagonismo en la farmacia

Un artículo reciente publicado en la revista *Farmacéuticos Comunitarios* de la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC), analiza el papel actual de la fitoterapia en la práctica farmacéutica, abordando su marco legal en España, usos terapéuticos, calidad, seguridad e interacciones medicamentosas.

El estudio señala que el uso de productos vegetales con fines terapéuticos se consolida como una alternativa cada vez más habitual, pero requiere un uso responsable y supervisado por el profesional sanitario. En España, existen más de 190 principios activos vegetales autorizados, que incluyen medicamentos a base de plantas, productos sanitarios de origen vegetal y complementos alimenticios. Cada categoría cuenta con

normativas específicas sobre eficacia, calidad y publicidad, por lo que la orientación profesional es esencial para garantizar un uso seguro.

Papel activo del farmacéutico

Aunque generalmente bien tolerados, los productos fitoterápicos pueden producir efectos adversos o interacciones con otros medicamentos, especialmente en embarazadas, niños o pacientes polimedicados. Por ello, el farmacéutico desempeña un papel crucial en la detección de riesgos, la prevención de interacciones y la farmacovigilancia activa.

El artículo resalta que la comunicación con el paciente es clave: los farmacéuticos deben in-

formar sobre la correcta dosificación, posibles efectos secundarios y advertir sobre productos no regulados o comercializados sin evidencia científica. Además, subraya que la fitoterapia no sustituye tratamientos médicos en patologías graves, sino que puede actuar como complemento en afecciones leves o como apoyo a la prevención de enfermedades.

Los autores destacan que la fitoterapia tiene un potencial terapéutico real, pero su uso debe basarse en conocimiento científico y atención individualizada. En este sentido, la educación del paciente y la orientación profesional son esenciales para prevenir riesgos, optimizar beneficios y consolidar a la farmacia como un espacio de asesoramiento y cuidado integral de la salud. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Happy Zen, de Laboratorios Ynsadiet

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



Zumo Immune System Ecológico, de Rabenhorst

Elaborado con un delicioso zumo de manzanas, mangos madurados por el sol y deliciosas acerolas, una de las frutas con mayor contenido de Vitamina C natural.

La Vitamina C contribuye al normal funcionamiento de nuestro sistema inmunitario.

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

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Rabenhorst
- **Distribución:** Natur Import, S.L. | www.naturimport.es



Tengo un tumor hipofisario: ¿debo operarme?

Escuchar a un médico decir que tenemos un tumor hipofisario puede generarnos mucha preocupación y hacernos temer que nuestra salud o incluso nuestra vida estén en peligro. Sin embargo y afortunadamente, en la mayoría de los casos estos tumores son benignos (no son cáncer), crecen lentamente y pueden controlarse con tratamiento médico y seguimiento periódico, permitiéndonos llevar una vida normal.

Los tumores hipofisarios aparecen en una de cada mil personas adultas.

1. ¿Qué es la hipófisis y para qué sirve?

La hipófisis, también conocida como glándula pituitaria, es una pequeña glándula del tamaño de un garbanzo, situada en la base del cerebro, justo detrás de los ojos. A pesar de su tamaño, es probablemente la glándula más importante del organismo, ya que regula el funcionamiento de todas las demás glándulas.

Entre otras funciones, la hipófisis produce:

- Hormona del crecimiento.

- TSH, la hormona que regula el funcionamiento del tiroides.
- Hormona ACTH, que actúa a su vez sobre las glándulas suprarrenales haciendo que estas produzcan cortisol.
- Hormonas LH y FSH, que regulan el funcionamiento de los ovarios y los testículos, y de este modo controlan la reproducción y la función sexual.
- Prolactina, que induce la producción de leche.
- Hormona antidiurética, que regula el filtrado de agua a través de los riñones.

2. ¿Qué es un tumor hipofisario y qué tipos existen?

Un tumor hipofisario es un crecimiento anormal de células en la hipófisis. En la gran mayoría de los casos, se trata de tumores benignos (no cancerosos) que no se diseminan a otras partes del cuerpo.

Estos tumores se clasifican según su tamaño en **micro adenomas** si miden menos de 1 cm, y **macro adenomas** si miden más de 1 cm. Los macro adenomas pueden, por su tamaño,



123rf Limited@shidlovski. Médico evaluando los resultados de la resonancia magnética del cerebro

comprimir estructuras cercanas en el cerebro, por ejemplo, el nervio óptico.

Según produzcan o no hormonas se consideran **funcionantes**, si producen hormonas en exceso, y **no funcionantes** si no lo hacen.

3. ¿Qué síntomas puede causar un tumor hipofisario?

Los síntomas varían mucho según el tipo de tumor, su tamaño y si produce o no hormonas. Muchas personas no tienen ningún síntoma y el tumor se descubre por casualidad cuando se hacen una resonancia cerebral por otro motivo.

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran los dolores de cabeza persistentes, alteraciones en la visión (por compresión del nervio óptico) y problemas hormonales, que dependerán de la hormona que se produzca en exceso.

Los tumores que producen exceso de hormona del crecimiento causan una enfermedad llamada **acromegalia**, en la cual aumenta el tamaño de pies y manos, el rostro y los órganos internos y se suele acompañar de diabetes e hipertensión. Si el tumor produce mucha ACTH se producirá un exceso de cortisol, que conduce a una **enfermedad de Cushing** (aumento de peso, cansancio, hipertensión arterial, debilidad muscular y otros síntomas).

Si el tumor produce prolactina aparecerá galactorrea (salida de leche), desaparición de la menstruación e infertilidad. Los tumores productores de prolactina son los más frecuentes, pero suelen responder bien a la medicación.

4. ¿Siempre hay que operarse si se tiene un tumor hipofisario?

No. Muchos tumores hipofisarios no requieren cirugía y pueden tratarse solo con medicación o vigilancia.

Suelen operarse los tumores grandes o que crecen rápidamente, especialmente si existe riesgo de que compriman el nervio óptico; así como los tumores que producen hormonas en exceso, si los síntomas no pueden controlarse con medicamentos.

Cuando es necesaria la cirugía, se realiza normalmente por vía endoscópica transnasal, un procedimiento muy poco invasivo que permite acceder a la hipófisis a través de la nariz.

5. ¿Qué controles y cuidados necesita una persona con este tumor?

Las personas con tumores hipofisarios deben revisarse periódicamente con un especialista en endocrinología, quien realizará análisis de sangre para valorar los niveles hormonales y otros parámetros y puede indicar tratamientos médicos si son necesarios.

Además es recomendable realizar una resonancia magnética cerebral cada cierto tiempo para monitorizar el crecimiento del tumor. Generalmente la cirugía la llevan a cabo neurocirujanos y/o especialistas en otorrinolaringología, quienes valorarán las imágenes de resonancia y aconsejarán o no la cirugía.

Son convenientes también las revisiones periódicas con un oftalmólogo para detectar precozmente si se está produciendo lesión en el nervio óptico. ■

revive
active

¿Qué es Focus Complex?



Un suplemento cognitivo diario con
15 ingredientes activos más Omega-3 DHA & EPA

Apoya a



Función
Cognitiva



Rendimiento
mental



Función
cerebral



Molestias digestivas: por qué algunos activos naturales despiertan tanto interés

En los últimos años es posible que hayas oído hablar del SIBO, un exceso de bacterias en el intestino delgado que puede provocar **hinchazón, gases, dolor abdominal, diarrea, náuseas o sensación de pesadez**. Estos síntomas también aparecen en otros trastornos digestivos, como el intestino irritable, o simplemente un período de disbiosis o desequilibrio en la microbiota intestinal. Por ello, diferenciar bien el origen del malestar es clave para evitar confusiones, y acertar en el tratamiento. Un diagnóstico correcto siempre es el primer paso, especialmente cuando las molestias se repiten o se vuelven crónicas.

A partir de ahí, cada vez despiertan más interés ciertos ingredientes naturales utilizados en el ámbito digestivo por su capacidad para actuar desde varios frentes a la vez. Entre ellos destacan algunos **aceites esenciales, como los de canela, tomillo y árbol del té**. El aceite esencial de canela destaca por su gran concentración en cinaldehído, una molécula antiinfecciosa, y por su interés antioxidante y digestivo. El tomillo, rico en moléculas como el timol y el carvacrol, está muy valorado por su papel tradicional en el equilibrio digestivo y microbiano. Y el aceite esencial de árbol del té se estudia por su actividad antimicrobiana.

Junto a ellos, hay otros activos que completan una visión más amplia del cuidado intestinal.



123rf Limited@chajamp

La **N-acetilcisteína** es conocida por su acción antioxidante y por su capacidad para intervenir frente al estrés oxidativo. La berberina, por su parte, despierta interés por su papel antiinflamatorio y por su posible influencia sobre el entorno intestinal y la producción de moco, un elemento esencial para proteger la mucosa.

Otro ingrediente especialmente relevante es el **butirato sódico**, una fuente de ácido graso de cadena corta que ayuda a aportar energía a las células intestinales y contribuye al buen estado del epitelio. No solo importa el equilibrio de la microbiota, también importa cómo se encuentra la barrera intestinal. A esto se suma el **ajo desodorizado**, rico en alicina, un compuesto que se asocia a propiedades antisépticas

No solo importa el equilibrio de la microbiota, también importa cómo se encuentra la barrera intestinal

cas y a la capacidad de dificultar la proliferación microbiana.

Por eso, más que hablar de una única solución, hoy resulta más útil fijarse en activos que pueden contribuir al bienestar digestivo de forma global, ayudando al equilibrio intestinal, apoyando la mucosa y acom-

Sibosolv®, de Erbenobili



Complemento alimenticio formulado para apoyar la salud intestinal, especialmente en casos de disbiosis o SIBO. Combina aceites esenciales como canela, tomillo y tea tree, junto con otros activos como berberina o N-acetilcisteína, para actuar sobre el equilibrio de la microbiota.

Su acción se centra en reducir la producción de toxinas bacterianas, mejorar la digestión y disminuir la fermentación intestinal. Además, ayuda a aliviar síntomas como gases e hinchazón abdominal.

Marca
Erbenobili

Empresa
Terpenic Lab, S.L.
www.terpenic.com

pañando la función digestiva. Siempre con una idea clara: cuando los síntomas persisten, entender bien qué ocurre es tan importante como escoger bien el apoyo. ■



PORQUE LA PIEL TAMBIÉN DEBEMOS CUIDARLA POR DENTRO...

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

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



EN POLVO

EN STICK

EN VIALES

EN CÁPSULAS

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA

Un extra para tu cabello, piel y uñas



Alimentos infantiles que no cumplen criterios de salud

Recientemente ha saltado a la opinión pública que una buena parte de los alimentos infantiles no cumplen los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS), siendo de una baja calidad nutricional. En esta sociedad moderna industrializada en la que hay tantos recursos para formular productos, resulta que la oferta para los más pequeños es más que mejorable.

Es lógico pensar que los alimentos infantiles que, legalmente, son aquellos destinados a niños de 0 a 3 años, deberían ser los mejores en cuanto a su perfil nutricional. Sin embargo, parece que esto no es así y lo que está llegando al mercado dista mucho de ser ideal para este grupo de población especialmente sensible. Existe normativa europea que regula estos productos y, en cuanto a lo nutricional, exige unos parámetros de composición muy específicos y estrictos para las leches y preparados de fórmula para los lactantes, pero no tanto para otros alimentos más allá de la lactancia como los cereales, los alimentos listos para comer (potitos), etc. Además, en el mercado hay muchas nuevas propuestas y la normativa no se ha adecuado a la realidad de los productos dirigidos a los niños más pequeños incluso tampoco al conocimiento científico más reciente. Ciertamente es que el desarrollo de normativa siempre es mucho más lento que el desarrollo y la innovación y que la responsabilidad de ofrecer alimentos adecuados para los niños debe ser compartida y recaer sobre todo en las empresas alimentarias que trabajan para ofrecer productos a esta franja de edad.

Los 1000 primeros días de vida de un individuo son cruciales para su salud

En Europa, nada menos que 4,4 millones de niños menores de 5 años padecen sobrepeso u obesidad, siendo la zona mediterránea la que presenta las tasas más altas de sobrepeso, y España ocupando el cuarto lugar entre 36 países de la región europea. En un esfuerzo por promover dietas más saludables y prevenir la obesidad infantil, la OMS presentó una resolución en 2016, cuyo objetivo era literalmente “poner fin a la promoción inapropiada de alimentos dirigidos a lactantes y niños pequeños”. Para orientar a los Estados miembros hacia este objetivo, la OMS encargó el desarrollo de una herramienta de elaboración de perfiles nutricionales para alimentos comerciales para bebés que siguiera y mejorara las normas del Codex Alimentarius y las directrices de la Comisión Europea. El **Modelo de Perfil de Nutrientes y Promoción de la Organización Mundial de la Salud** (NPPM de la OMS) resultante para la Región Europea evalúa tanto la **composición** (nutrientes e ingredientes) como la promoción (etiquetado y comercialización) de los alimentos comerciales para lactantes y niños pequeños, es decir, aquellos entre 0 y 3 años. Este modelo ayuda a clasificar los alimentos y bebidas según su contenido de nutrientes que pueden ser problemáticos para la salud como **azúcares, grasas saturadas, grasas trans y sodio**, con el fin de implementar políticas de salud pública. El objetivo



final es doble, por un lado, asegurar un buen perfil nutricional de los alimentos infantiles y, por otro, restringir la publicidad dirigida a niños de alimentos poco saludables.

¿Cuál es la realidad de mercado en España?

Un grupo de investigación de la Universidad de Reus evaluó 830 alimentos infantiles de 42 marcas vendidos en los 9 supermercados con mayor cuota de mercado nacional, tanto en sus tiendas físicas como en sitios web oficiales, entre junio y octubre de 2023. Tuvieron en cuenta los alimentos que recomendaban

su introducción a una edad de menos de 3 años o etiquetados con las palabras “bebé”, “niño pequeño” o sinónimos, o que tenían una etiqueta con una imagen de un niño que parecía menor a 3 años o que estaba siendo alimentado con un biberón.

Para la evaluación nutricional de los productos utilizaron criterios de composición adaptados a cada categoría específica, según lo definido por el NPPM de la OMS teniendo en cuenta aspectos como ingredientes no adecuados como azúcares añadidos o ácidos grasos trans y la composición en cuanto a azúcares totales, sodio, grasa total, contenidos míni-



EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Perfume sólido Mae, de Silvestre

Multivitamínico High Five de Viridian es una fórmula completa y equilibrada, diseñada para apoyar la vitalidad diaria. Elaborado con ingredientes de alta calidad y sin aditivos innecesarios, aporta vitaminas y minerales esenciales. Ideal para quienes buscan un refuerzo nutricional eficaz y respetuoso con el organismo.



Vitagran C, de El Granero

Cuida el organismo gracias al papel esencial de la vitamina C, que contribuye al mantenimiento de dientes y encías sanos, así como al buen estado de la piel, los huesos y el tejido conectivo. Es clave para el sistema inmunitario y útil en esta época del año, ya que ayuda a controlar los síntomas de la alergia primaveral, especialmente combinada con quercetina. Su combinación con bioflavonoides de la naranja potencia su acción antioxidante, protegiendo células y vasos sanguíneos, y favorece la formación de colágeno para la reparación de tejidos y el cuidado de la piel y el cabello.

• **Marca:** Silvestre
• **Empresa:** Jahisil, S.L.
www.jahisil.es

• **Marca:** El Granero
• **Empresa:** Biogran, S.L.
www.elgranero.com



mos de proteínas y energía para comidas principales, etc. No se evaluaron alimentos como zumos, bebidas y dulces que claramente no cumplen los criterios de la Organización Mundial de la Salud. Además, se tuvo en cuenta la información y publicidad incluida en el envase de los productos según los criterios de la OMS que tienen que ver con la protección y promoción de la lactancia materna, la recomendación de introducir los alimentos complementarios a partir de los 6 meses o más, la inclusión de instrucciones correctas de preparación, el uso adecuado de afirmaciones sobre las cualidades del producto, etc.

Como resultado de esta evaluación se concluyó que tan solo el 23% cumplía todos los criterios nutricionales, aunque los azúcares libres añadidos contribuían en muchos de ellos de manera excesiva a la energía total del producto. Casi el 80% de los alimentos infantiles evaluados en España no cumplieron con los estándares nutricionales de la OMS, y muchos contenían un exceso de azúcar y una falta de nutrientes esenciales como proteínas y energía. En particular, los alimentos para bebés menores de 12 meses fueron los que más alineados estaban con los criterios de la OMS,



123rf Limited©ivonnewierink

debido seguramente a que su normativa es muy específica y estricta en cuanto a su composición.

Ninguno de los productos cumplió con los estándares de la OMS en cuanto a estrategias de publicidad y se observaron afirmaciones de marketing inapropiadas en casi todos ellos. La información en los envases a menudo crea un efecto de "halo de salud" que puede inducir a error a los consumidores, haciéndoles percibir productos pobres en nutrientes como saludables. Dado que España está sujeta a la legis-

lación de la Unión Europea, este hecho muestra la necesidad imperiosa de que se actualice la normativa europea para alinearse con las recomendaciones de la OMS y así proteger a los niños pequeños de la exposición excesiva a azúcares añadidos y otros nutrientes que deben limitarse para garantizar una buena salud actual y futura. Además, este estudio pone de manifiesto que hacen falta también estrategias que consigan la reformulación de productos, campañas que se enfoquen en la educación nutricional para padres y cuidadores, etc.

Es necesaria una supervisión regulatoria más estricta de la formulación y la publicidad de los alimentos infantiles

Desde luego este estudio pone un toque de atención muy importante en un mercado en el que aparentemente todo está bien enfocado por las empresas y bien regulado por la administración. Pero lejos de esa realidad ideal, los problemas en la composición de los productos y el etiquetado cuando menos confuso, ponen de manifiesto la **necesidad de una supervisión regulatoria más estricta de la formulación y la publicidad de los alimentos infantiles**. Los objetivos deberían ser ofrecer la mejor calidad nutricional de los alimentos para bebés, garantizar información clara y veraz al consumidor y promover hábitos alimentarios saludables en los primeros años de vida. Todo esto contribuirá a una mejor salud actual y también en el futuro cuando nuestra población infantil llegue a la edad adulta. ■



SIN ALCOHOL

WAYDIET
NATURAL PRODUCTS

ELIXIR DEL SUECO

LAS HIERBAS DE MARÍA TREBEN

Auténtico concentrado activo de
59 plantas

FÓRMULA ORIGINAL
SIN ALCOHOL - PRODUCTO VEGANO

NUEVO FORMATO: AMPOLLA DE 2 PUNTAS

- MISMA CALIDAD, MISMOS INGREDIENTES
- MAYOR ESTABILIDAD
- ENVASE MÁS SOSTENIBLE

EXTRACTO BIO 100% VEGETAL

AMPOLLAS UNIDOSIS

ELIXIR DEL SUECO
ELIXIR DO SUECO

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

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

AMPOLLAS UNIDOSIS 20X10ml

www.waydiet.com

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

LA CERTIFICACIÓN QUE GARANTIZA LA MÁXIMA CALIDAD DE TU COSMÉTICA

bio VIDA SANA

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

vegan bio VIDA SANA

Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal

bio VIDA SANA

Empresas con el 75% de sus productos en la categoría I y no producen cosmética convencional

vegan nat VIDA SANA

El sello Vegan Nat se puede utilizar en todas las categorías

nat VIDA SANA

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

CERTIFIED bio.inspecta BIOVIDASANA

La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

www.cosmeticabiovidasana.org

Con la garantía de Asociación Vida Sana y Biocertificación S.L.

VIDASANA ASOCIACIÓN VIDA SANA

BIOCERTIFICACIÓN S.L.



Comparando acondicionadores de pelo

Podemos encontrar precursores de los acondicionadores de pelo en los aceites naturales que antiguamente se utilizaban para suavizar y perfumar el pelo como el de oliva, coco o argán. Durante la Edad Media se empleaban grasas animales o vegetales mezcladas con aceites esenciales para cubrir la falta de higiene. Pero su verdadero origen es a raíz de la mala calidad de los primeros champús que empezaron a comercializarse durante la Revolución Industrial. Eran tan agresivos que dejaban el pelo en malas condiciones y se empezaron a buscar soluciones para "acondicionar" el pelo después del lavado.

Uno de los hitos en la evolución de estos acondicionadores fue el uso de las siliconas por sus propiedades suavizantes y antienredantes, a la vez que son ligeras. Las siliconas son polímeros de silicio y oxígeno, diferentes de los plásticos, que son polímeros de carbono e hidrógeno. Sin embargo, las siliconas son compuestos sintéticos muy resistentes a la degradación que, como el plástico, están relacionadas con problemas ambientales y también sobre la salud. Las siliconas también tienen efecto de disruptores endocri-



123rf Limited@junpinzon. Lineal de acondicionadores de pelo

nos, especialmente debido a los aditivos que las acompañan. Algunas de ellas, como el cyclopentasiloxane (D5) ya tienen restricciones de uso en la UE. Por ello, a pesar de sus propiedades, deberíamos evitar su presencia en los acondicionadores de pelo.

Hay otros ingredientes que son poco recomendables y que encontramos con frecuencia en los acondicionadores.

El **disulfuro de selenio** es un producto anticapa. Se cree que es

neurotóxico y está clasificado como posible carcinógeno, por ello su uso está restringido y su presencia debe advertirse en la etiqueta.

Los **compuestos de amonio cuaternario** (quats y poli-quats) son cáusticos e irritantes de ojos. Una parte importante de la población es alérgica y pueden producir dermatitis de contacto y síntomas asmáticos. Cuando se utilizan en duchas de agua caliente aumenta su inhalación. Los encontramos en el INCI con los siguientes nombres: Benzalkonium, Cetrimonium, Quaternium, Polyquaternium, derivados cuaternizados de la Etilendiamina o de la Polietilenimina como la Estearamidopropil Dimetilamina y Hydroxy Propyltrimonium Chloride.

Los emulsionantes sirven para mejorar la viscosidad y la penetración del producto en el cabello y son los responsables de la típica textura cremosa de los acondicionadores. Los derivados del petróleo suelen llevar asociados dioxinas en forma de contaminantes que son reconocidos carcinógenos y no es posible distinguir qué productos están contaminados y cuáles no. Lo son todos los ingredientes que contengan las palabras PEG, PPG, Polyethylene, Cetareth, Ceteth, Hydroxypropyl o la terminación "eth".

Ingredientes no totalmente naturales

Los acondicionadores de cabello son uno de los productos más difíciles de conseguir en cosmética natural; al menos para conseguir una textura y un efecto similar al que tienen los acondicionadores convencionales, al que muchas personas consumidoras están acostumbradas.

Por eso las normas para cosmética natural certificada suelen acep-

tar, como excepción al criterio general, algunos ingredientes que son de origen natural, pero que, debido a su método de obtención, tienen un pequeño porcentaje de moléculas petroquímicas en su composición final. Un ejemplo de este tipo de ingredientes es el Distearoylethyl Dimonium Chloride. Su origen es el aceite de coco o de palma, que se esterifica y de ahí sale el ácido esteárico. Después se necesita un agente clorante para lograr el proceso de cuaternización.

Para la aprobación de los pocos ingredientes de este tipo que se permiten se asegura que son biodegradables y sin riesgos de seguridad y comprobando que su porcentaje petroquímico es mínimo. Además, si se usa un ingrediente de este tipo en un producto certificado, nunca se podrá indicar en la etiqueta que es 100% natural, sino que debe indicarse el porcentaje natural real.

Sin embargo, hay otros ingredientes de este tipo que no se aprueban en cosmética certificada, pero que a menudo se usan en productos que se venden como naturales, e incluso que se anuncian como 100% naturales. El más típico de estos tipos de ingredientes es el Behentrimonium Methosulfate (BTMS). Proviene del aceite de colza, de este aceite se separa el ácido behénico y este se convierte en una amina grasa, finalmente se utiliza metisulfato para formar una sal. Este ingrediente está considerado como ecotóxico por REACH para los organismos acuáticos y su % de naturalidad no es alto, entre un 60-70% dependiendo del proveedor.

Los ingredientes de la cosmética econatural

Los acondicionadores para el cabello actúan creando una capa sobre el cabello que le da un aspecto más sano y brillante. Para crear esta capa la cosmética econatural utiliza aceites, grasas vegetales o animales, proteínas, aminoácidos o ceras de frutas. También se utilizan alcoholes grasos para mejorar la adhesión del cosmético al cabello.

Los aceites vegetales ayudan a reducir la pérdida de agua del cabello, creando una ligera película protectora sobre la fibra capilar. Los más usados son el de coco que penetra la fibra capilar reparándola, el de jojoba que equilibra la producción de grasa, el de ricino que estimula el

SLACKSTONE II® la solución natural para preparar Agua Dialítica



Disponible 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



Un ingrediente natural
específicamente
utilizado como
acondicionador,
con muy buenos
resultados, es el
extracto de rábano

crecimiento y fortalece las raíces o el de argán que suaviza y da brillo. Las grasas vegetales o mantecas aportan nutrición al cabello como la de karité o la de cacao.

A esta base de aceites o grasas ve- getales se le añaden otros ingredien- tes de plantas con distintas propie- dades como el romero, que estimula el crecimiento del cabello, la ortiga, que reduce la caída, la camomila, indicada para cabellos rubios y que aclara y da brillo al cabello. También ingredientes minerales, como la ar- cilla, ideal para cabellos grasos y que limpia en profundidad sin resecar; ingredientes animales como la miel, ideal para cabellos secos o la cera de abeja para dar textura al acon-

dicionador. Un ingrediente natu- ral específicamente utilizado como acondicionador, con muy buenos resultados, es el extracto de rábano (*Raphanus Sativus Root Extract*).

En la formulación econatural se utilizan como emulsionantes deriva- dos de azúcares, lecitina o cera. En el INCI los encontraremos con nom- bres como Cetearyl Olivatate, Gliceril Stearate, Lecithin, Beeswax.

Ejemplo de un acondicionador convencional

Una posible fórmula contendría los siguientes ingredientes:

Aqua, Cetearyl Alcohol, Di- methicone, Brassicamidopropyl Di- methylamine, Sodium Chloride, Di- sodium EDTA, PEG-7 Propylheptyl Ether, Butyrospermum Parkii But- ter, Hydrolyzed Vegetable Protein, Adansonia Digitata Seed Oil, Iso- propyl Alcohol, Sodium Hydroxi- de, Tocopherol, Potassium Sorbate, Phenoxyethanol, Sodium Benzoate.

- Los ingredientes subrayados no se aceptan en cosmética natural certificada.
- El Cetearyl Alcohol puede ser de origen natural o petroquímico,

solamente por el nombre no lo sabemos.

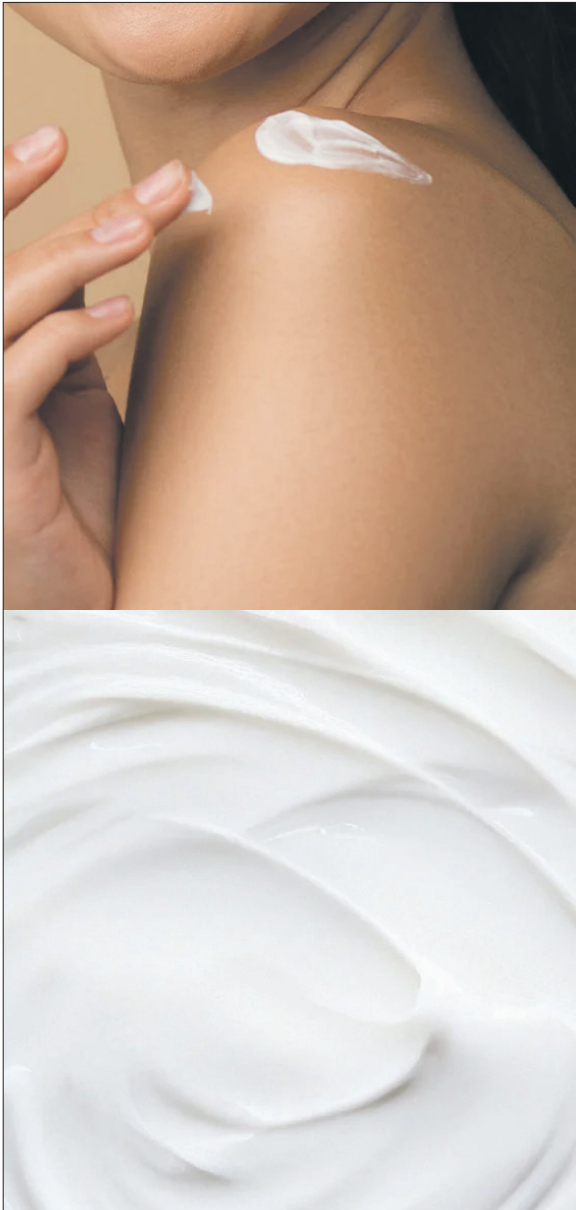
Este acondicionador incluye una silicona (Dimethicone), un PEG como emulsionante y un conservan- te, el phenoxyetanol, que puede acu- sar alergias e irritaciones.

Ejemplo de acondicionador econatural

Una posible fórmula contendría los siguientes ingredientes:

Aqua, Aloe Barbadensis Leaf Jui- ce*, Glycerin*, Cetyl Alcohol, Sim- monsia Chinensia Seed Oil* (aceite de jojoba), Butyrospermum Parkii But- ter* (manteca de karité), Hydrolyzed Wheat Protein, Prunus Amygdalus Dulcis Oil* (aceite de almendras), Zea Mays Cob Powder* (harina de maíz), Citric Acid, Rosmarinus Officinalis Leaf Oil* (aceite esencial de romero), Potassium Sorbate, Sodium Benzoate.

- Los ingredientes marcados con un * pueden ser ecológicos. ■



Leche Moldeadora.
Reafirma, hidrata
y alisa tu piel
en un solo gesto.

La leche corporal modeladora combina **aloe vera** y **onagra** para cuidar la piel a diario. Su **fórmula bio** ayuda a hidratar y reafirmar tu piel, mejorando su aspecto.

Aporta **confort y suavidad** con una textura agradable para el día a día. Un cuidado corporal bio y vegano ideal para una **piel más bonita y flexible**.

Importado y distribuido por: **NATUR IMPORT** T. 937 123 870
www.naturimport.es
atcliente@naturimport.es



CATTIER
PARIS
COSMÉTIQUE & NATURE

CATTIER
PARIS
COSMÉTIQUE & NATURE

LAIT CORPS
Aloe Vera
Onagre

BODY LOTION
Aloe Vera
Evening primrose

MODELANT
MODELLING

COSMÉTIQUE
PARTE COSMÉTIC

Fabriqué en France

Étiquette en matière recyclée¹
Flacon en matière recyclée²



Pilar Ruiz nos explica como **Pielsana** trabaja con fórmulas vivas, sin conservantes añadidos, donde cada ingrediente mantiene su integridad biológica. Su cosmética es ciencia integrativa aplicada a la piel: regulación, equilibrio e inteligencia biológica.

¿La naturaleza nos provee de todo lo que necesitamos para cuidarnos?

La naturaleza es sabia. Es un ecosistema vivo, único en su equilibrio, que nos ofrece todo lo que necesitamos para subsistir y cuidarnos.

El verdadero problema surge cuando nos desconectamos de nuestra propia naturaleza; entonces dejamos de comprender cuáles son nuestras necesidades reales. A esta desconexión se suma la constante publicidad engañosa, diseñada exclusivamente para convencernos de que necesitamos productos que, en realidad, no siempre son esenciales.

¿Qué papel desempeñan la fitoterapia y la aromaterapia en la medicina naturista?

Ambas se sustentan en la base científica de la Psiconeuroinmunología, que estudia la profunda conexión

Pilar Ruiz (Pielsana): “La piel es un tejido vivo en el que convive un ecosistema igualmente vivo”

mente-cuerpo a través de tres grandes ejes: el sistema nervioso, el sistema inmunológico y el microbioma. La fitoterapia es fundamental para nutrir y equilibrar el microbioma, además de ayudar a regular los síntomas derivados de la respuesta del sistema inmunológico. Por su parte, la aromaterapia actúa modulando la mente a través de los sentidos y su influencia directa sobre el sistema nervioso. Juntas, trabajan de forma complementaria para restablecer el equilibrio y sostener la salud de manera integral.

¿En qué medida la cosmética con certificación ecológica respeta las funciones de la piel?

Lamentablemente, no toda la cosmética con certificación ecológica respeta realmente las funciones fisiológicas de la piel. Y no creo que sea por una intención consciente, sino más bien por desconocimiento de sus verdaderas necesidades.

La piel es un tejido vivo en el que convive un ecosistema igualmente vivo. No se trata simplemente de rellenar arrugas o eliminar manchas. La piel posee sus propios mecanismos de regeneración y reemplazo celular.

Nuestra visión es clara. Creemos en una dermocosmética que: no maquilla desequilibrios; no bloquea procesos fisiológicos; no agrede al microbioma; no ignora la conexión cuerpo-mente.

Usáis agua de mar y agua kangen, explícanos sus beneficios

El agua de mar es un concentrado natural de minerales y oligoelementos en proporciones afines a nuestro medio interno. Su composición es extraordinariamente similar a la del plasma sanguíneo, lo que la convierte en un recurso fisiológicamente compatible con nuestro organismo.

Desde nuestra visión: aporta minerales biodisponibles que favorecen el equilibrio cutáneo; contribuye a fortalecer la función barrera de la piel; apoya el equilibrio del microbioma cutáneo gracias a su riqueza mineral y estimula los procesos naturales de regeneración sin interferir en ellos. No actúa forzando la piel, sino acompañando sus mecanismos naturales.

El Agua Kangen es agua ionizada y microestructurada que destaca por su capacidad antioxidante y su poder de hidratación profunda. Favorece una hidratación más eficiente al tener menor tamaño molecular; ayuda a reducir el estrés oxidativo en la piel; mejora la absorción y biodisponibilidad de los activos naturales y contribuye a mantener un entorno cutáneo más equilibrado. Para nosotros, no se trata de añadir activos “milagro”, sino de crear un entorno biológicamente coherente donde la piel pueda autorregularse.

Pielsana se envasa en un 97% en cristal violeta. ¿Cuáles son las ventajas que aporta a la protección y conservación de vuestros productos?

El vidrio violeta Miron actúa como un filtro natural altamente selectivo. Bloquea la luz visible que acelera la degradación, permitiendo únicamente el paso de determinadas frecuencias de luz violeta y ultravioleta que ayudan a preservar la estabilidad energética y molecular del contenido.

¿Has notado un aumento de la conciencia de los consumidores respecto a la importancia de lo que se aplica en la piel?

Estamos ante un despertar de conciencia. El consumidor poco a poco empieza a comprender que el cuidado de la piel es una cuestión de salud, no solo de estética.

No debemos olvidar que la piel es uno de los principales órganos de eliminación del organismo, junto con los riñones y el colon. Pero además de su función excretora, la piel es un órgano de expresión y comunicación: refleja lo que ocurre en nuestro interior, nos alerta de desequilibrios y manifiesta cómo nos sentimos.

Cada alteración cutánea es, en muchas ocasiones, un mensaje. Por eso consideramos fundamental aprender a escucharla en lugar de silenciarla. ■

LAMBERTS®
EL RANGO PROFESIONAL

GUMMIES para toda la familia



Lamberts Española SL - Corazón de María 3, 28002, Madrid • 91 415 04 97 • E-mail: info@lambertsespanola.es • Web: www.lamberts.es