

¿Puede el ayuno intermitente ayudar a perder peso?



SALUD NATURAL Y BIENESTAR

4 | Cómo mantener tus articulaciones saludables de forma natural

CUIDADO INFANTIL

10 | Sinequias vulvares: qué son y cuándo tratarlas

COSMÉTICA

14 | Ingredientes minerales en cosmética natural

NUTRICIÓN EQUILIBRADA

16 | Hagamos kéfir: fácil, sano y natural



MADE IN
DENMARK
WITH CARE



Sin perfume, con ingredientes que aportan propiedades de cuidado.



¿Puede el ayuno intermitente ayudar a perder peso?

El ayuno intermitente (AI) es un tema en auge que da mucho que hablar y del que hay muchas opiniones, ya que realmente hay muchas modalidades y formas de aplicarlo. Su uso más popular es para perder peso y con ese objetivo ya hay muchas personas que lo siguen. Sin embargo, ¿qué sucede con otros aspectos de salud como el sueño, el estado de ánimo y el bienestar general?, ¿es el ayuno intermitente una herramienta diferencial para mejorarlo todo?

El exceso de peso debido a la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo es un problema de salud pública desde hace ya muchos años y es de difícil resolución. En las últimas décadas ha habido muchos enfoques para luchar contra los kilos de más y contra la obesidad, sobre todo, fármacos como las ya desfasadas anfetaminas hasta la modernidad de la semaglutida y similares y dietas de diversos tipos. Muchos intentos fallidos para resolver un problema complicado que requiere sí o sí cambios de hábitos en la alimentación y el



123rf Limited@zinkevych

estilo de vida. Y eso es lo que cuesta. Cuesta hacer una dieta renunciando a lo que nos gusta (lo calórico, dulce y graso), y quizás pasando un poco de hambre. Cuesta hacer una actividad física que nunca se ha hecho, cuesta trabajar para gestionar el estrés y la ansiedad y así mejorar la conducta alimentaria y el sueño, etc. Por eso, el ayuno intermitente, que implica limitar las horas en las que se puede comer, pero sin limitar lo que se puede comer durante este tiempo, es para muchas personas esa herramienta relativamente fácil que finalmente puede funcionar.

La obesidad, un gran problema de salud asociado a nuestra vida moderna

La obesidad suele traer consigo otros problemas de salud y además

también peor calidad del sueño, aumento de los trastornos del estado de ánimo y una menor calidad de vida.

Los programas de restricción calórica que inducen la pérdida de peso mejoran estos aspectos. Sin embargo, la adherencia a largo plazo a las dietas bajas en calorías es difícil para la mayor parte de las personas y la recuperación de peso después de haber adelgazado unos kilos repercute emocionalmente con pérdida de autoestima y dificultad para conciliar un sueño reparador.

No olvidemos que dormir bien es fundamental para que todas las funciones corporales y psicológicas funcionen adecuadamente, incluso para la regulación del peso corporal y las señales de hambre y saciedad.

La obesidad, un problema complicado que requiere sí o sí cambios de hábitos en la alimentación y el estilo de vida



Tesoros ancestrales para **suplementos modernos**



raabvitalfood.com



Chlorella Algas

100 % polvo de microalgas chlorella en prácticos comprimidos

200 uds.



Espirulina Algas

100 % polvo de microalgas espirulina en cómodos comprimidos

200 uds.



Espirulina & Chlorella

Mezcla de polvo de microalgas
50 % espirulina y 50 % chlorella
en cómodos comprimidos

200 uds.

Nuestra mezcla de espirulina y chlorella combina ambas algas en un práctico producto

Natural. Premium. Vital.



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



Ante la dificultad de seguir dietas bajas en calorías durante mucho tiempo o de cambiar de hábitos para siempre, el ayuno intermitente se ha convertido en una estrategia nutricional prometedora para la pérdida de peso, permitiendo la ingesta de alimentos sin límite, *ad libitum*, dentro de un período de alimentación limitado de 4 a 10 horas al día, seguido de ayuno durante las 20 a 14 horas respectivamente. El modelo 8/16 o 10/14, 8 o 10 horas de ingesta con 16 o 14 horas de ayuno, son los más seguidos puesto que son los más factibles en la práctica y también los más coherentes con el hecho de tener una ingesta de nutrientes adecuada.

Lo curioso es que parece que es más fácil limitar cuándo podemos comer que limitar qué podemos comer. Los estudios que han evaluado este tema han observado que las personas que hacen ayuno intermitente normalmente suelen reducir de forma involuntaria su ingesta de calorías, lo que induce pérdida de peso y mejoras moderadas en la salud cardiometabólica, ayudando también a mejoras en el sueño, el estado de ánimo y la calidad de vida.

Sin embargo, no está del todo claro si el AI en sí mismo ayuda a estos aspectos realmente y existe la preocupación de que limitar la alimentación una ventana de tiempo determinada pueda aumentar la ingesta de alimentos ricos en energía y cafeína para aumentar la sensación de energía cosa que los alteraría claramente. Se plantean muchas preguntas sobre los beneficios del AI más allá del peso y sobre cuál sería el mejor momento del día para la ventana de ingesta de alimentos, ¿ayuno intermitente saltando el desayuno o saltando la cena o haciéndola muy temprano?

Tipos de ayuno intermitente

La ventana de alimentación más temprana, con desayuno por la mañana y obviando la cena o haciéndola

El ayuno intermitente implica limitar las horas en las que se puede comer, pero sin limitar lo que se puede comer durante este tiempo



123rf Limited@pheelingsmedia

la muy temprano, potencia el ayuno nocturno y podría mejorar el sueño al alinear los horarios de las comidas con los ritmos circadianos naturales del cuerpo.

Comer más temprano en el día reduce la superposición entre los horarios de las comidas y la producción de melatonina del cuerpo, que generalmente aumenta por la noche para indicar el inicio del sueño y el momento en el que el sistema digestivo se “apaga”.

Este **ayuno intermitente temprano** se alinea bien con nuestras funciones fisiológicas y mejora el metabolismo, especialmente la regulación de la glucemia, mejora la saciedad y reduce el picoteo nocturno. Pero, además del ayuno intermitente temprano también hay otros modelos, como el **AI tardío** que es aquel en el que la primera ingesta no se suele hacer hasta el mediodía y la última es la de la cena. Aunque en este caso no hay tanta alineación lógica con el funcionamiento del cuerpo, este es el modelo que muchas personas prefieren y parece también efectivo para reducir el peso. Sin embargo, la cuestión en todo esto es ir más allá del hecho de adelgazar puesto que debemos llegar a la mejor opción para hacerlo de forma que cuidemos la salud en general.

En recientes trabajos de investigación se ha mostrado qué sucedió con personas que llevaban a cabo uno u otro modelo de ayuno intermitente, estableciendo tres grupos, el de AI temprano, el de AI tardío y el de los que seleccionaron qué modelo querían hacer. Todos ellos consiguieron una pérdida de peso corporal aproximadamente 3 kg mayor que con el tratamiento dietético habitual para adelgazar basado en dieta mediterránea, cuando lo siguieron durante 12 semanas. Lo curioso es que, en este trabajo no hubo

El ayuno intermitente temprano se alinea bien con nuestras funciones fisiológicas y mejora el metabolismo

diferencias significativas en cuanto a pérdida de peso entre los grupos de ayuno intermitente y hubo una alta adherencia, lo siguieron bien

entre el 85%-88%. Sin embargo, los resultados de este trabajo mostraron que la incorporación de cualquier tipo de AI en la intervención dietética convencional no llevó a mejoras adicionales en el sueño, el estado de ánimo o la calidad de vida en comparación con una dieta baja en calorías basada en dieta mediterránea con ingesta de alimentos diurna durante 12h o algo más, tanto en hombres como en mujeres con sobrepeso u obesidad.

La conclusión es que incorporar el ayuno intermitente en una pauta de alimentación saludable puede ayudar a perder más peso que sin esta estrategia, pero se necesita más investigación para conocer en profundidad cómo afecta a otros aspectos de salud.

También es necesario responder a cuestiones sobre cómo afectan los diferentes tipos de AI en grupos específicos de población que pueden tener más trastornos del sueño, como trabajadores por turnos, personas con trastornos del estado de ánimo (ansiedad, depresión, etc.) y también en personas con diferentes cronotipos (matutinos versus vespertinos). Estamos ante una gran ventana que se abre al conocimiento. ■



nua
biological

**EL APOYO IDEAL
PARA PROBLEMAS
VISUALES ASOCIADOS
A LA EDAD**

**Nutre y protege
el sistema visual
con Luteína,
Zeaxantina y DHA**

**nuaDHA[®]
UISION**



Cómo mantener tus articulaciones saludables de forma natural

Las articulaciones son estructuras anatómicas del sistema músculo-esquelético que conectan dos o más huesos entre sí, permitiendo movimiento, flexibilidad y estabilidad al esqueleto humano amortiguando golpes y reduciendo la fricción en el movimiento. Están compuestas por cartílagos, ligamentos, tendones y líquido sinovial. En el cuerpo humano existen más de 360 articulaciones, variando desde estructuras rígidas sin movilidad hasta complejos mecanismos móviles como la rodilla o el hombro.

Características de unas articulaciones sanas

Una articulación sana no experimenta molestias, pinchazos o dolor crónico, ni al realizar movimientos regulares ni al estar en reposo. Debe permitir una movilidad y estabilidad completa, permitiendo que los huesos deslicen suavemente al doblarse, estirarse o girar. No debe presentar hinchazón, calor localizado, ni rigidez significativa y permanente. Si experimentan chasquidos o sensación de roce o crujido, son síntomas de desgaste.

Principales afecciones articulares

Entre las principales afecciones que pueden alterar su estructura y funcionalidad encontramos la **artrosis**, que es el **desgaste progresivo del cartílago**, la **artritis reumatoidea** que provoca **inflamación crónica de la membrana sinovial** y la **gota**, que es un **proceso inflamatorio súbito** por acumulación de cristales de ácido úrico. No menos importantes son las de carácter traumático, como las **luxaciones** y **esguinces** o las de carácter infeccioso como la **artritis séptica**. Todas ellas conllevan dolor, rigidez y limitación del movimiento.

Qué podemos hacer por nuestras articulaciones

Evitar alimentos que produzcan **inflamación** tales como carnes rojas, azúcar, fritos, bebidas refrescantes, bollería industrial y, en general, todo alimento ultraprocesado. Integrando los que aportan nutrientes “antiinflamatorios” tales como verduras de hojas verdes, bayas, frutos rojos, legumbres, proteínas de calidad, brotes, fermentados y aceite de oliva.

Mantener una buena actividad física

El sedentarismo no ayuda, hay que moverse. Basta con 30 minutos de ejercicio suave durante cinco días a la semana. Hacer estiramientos matutinos, levantarse cada dos horas de estar sentado, y practicar yoga o pilates, son muy recomendables. Practicar ejercicio en exceso o de forma inadecuada puede ser contraproducente.

Cuidado con las cargas pesadas o las malas posturas

Levantar algo pesado de forma inadecuada o mantener una mala postura o utilizar de forma inadecuada los equipos telemáticos genera inflamación de articulaciones y envolturas del tendón, causando dolor y rigidez.

Evitar el tabaco

La nicotina estrecha los vasos sanguíneos y esto limita la cantidad de oxígeno y nutrientes que deben llegar a las articulaciones, produciendo desgaste, inflamación y aumentando el riesgo de osteoporosis.

Evitar el uso prolongado de fármacos analgésicos y antiinflamatorios

Actúan sobre los síntomas, pero no sobre las causas y pueden producir efectos secundarios importantes. Hay que evitar el sobrepeso y, en la medida de lo posible, utilizar terapias manuales tales como fisioterapia, quiropráctica y osteopatía.

Evitar alimentos que produzcan inflamación tales como carnes rojas, azúcar, fritos, bebidas refrescantes, bollería industrial y, en general, todo alimento ultraprocesado



123rf Limited@liudmilachernetska

Hacer estiramientos matutinos, levantarse cada dos horas de estar sentado, y practicar Yoga o Pilates, son muy recomendables

Complementos naturales que nos pueden ayudar

Boswellia serrata

La resina de este árbol se ha utilizado ampliamente en la medicina tradicional ayurvédica para tratar una variedad de afecciones como dolor, inflamación, lesiones musculares, enfermedades óseas, reumáticas y nerviosas.

Glucosamina

Este aminosacárido se ha investigado y utilizado para el tratamiento de la artrosis. Los tejidos articulares la incorporan a la matriz del tejido conjuntivo del cartílago, los ligamentos y los tendones ayudando a su reparación y retrasando su deterioro. Es conveniente combinar la glucosamina con sulfato de condroitina.

Ácido hialurónico

Este polisacárido se encuentra en abundancia en las articulaciones, la piel y los ojos. Tiene una gran capacidad de retención de agua y ha sido etiquetado como el “hidratante de la naturaleza”.

Colágeno tipo II hidrolizado no desnaturalizado

Esta proteína estructural conforma la red del cartílago proporcionándole resistencia, elasticidad y capacidad de amortización, a la vez que puede disminuir el dolor. Se recomienda combinarlo con ácido hialurónico, magnesio, cúrcuma y vitamina C.

Para finalizar

Al aumentar la esperanza de vida es muy importante el cuidado de nuestro sistema músculo-esquelético desde mucho antes que nos dé síntomas de deterioro. Si decide usar complementos alimenticios se recomienda consultar bien las etiquetas y es deseable que la formulación sea 100% natural y libre de excipientes y alérgenos no deseados. Aquellas personas que sigan un protocolo con medicamentos deben consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Unas articulaciones sanas son la puerta a una movilidad feliz! ■



EQUILIBRIO Y CONFORT CADA DÍA



Omega 7 ACEITE DE ESPINO AMARILLO

Nutrición avanzada
para piel y mucosas
desde el interior.

La piel y las mucosas forman la primera barrera natural de protección del organismo.

Factores como el paso del tiempo, la sequedad ambiental, la exposición solar, el estrés o los cambios hormonales pueden afectar su equilibrio y confort.

Vitalart Omega 7 aporta aceite de espinos amarillo, fuente natural de ácidos grasos Omega 7 y vitamina A, nutrientes que contribuyen al mantenimiento normal de la piel y las mucosas.

Una fórmula pensada para el bienestar diario, que ayuda a recuperar el confort desde el interior.

BENEFICIOS:

- Ayuda al cuidado de la piel y favorece su aspecto natural.
- Contribuye al mantenimiento de las mucosas (ocular, oral, digestiva y vaginal).
- Complemento natural para el bienestar diario.



Sin Gluten



Vegano

Distribuido por: T. 937 123 870
NATUR  **IMPORT** www.naturimport.es
atcliente@naturimport.es



Omega-7: el guardián de las mucosas

Cuando aparece sequedad en las mucosas, solemos recurrir a soluciones locales como lágrimas artificiales, sprays bucales o hidratantes íntimos. Sin embargo, existe un enfoque más completo: actuar desde el interior. En este contexto, el **omega-7**, extraído de las **bayas del espinos amarillo**, se ha convertido en un aliado destacado para el cuidado integral de los tejidos.

Las mucosas recubren cavidades y conductos del organismo en contacto con el exterior, y desempeñan una función esencial como barrera de defensa. Para cumplir correctamente su papel, necesitan mantenerse bien hidratadas. Factores habituales como el uso intensivo de pantallas, ciertos medicamentos, el estrés o los cambios hormonales pueden alterar este equilibrio y favorecer la sequedad.

El aceite de espinos amarillo es especialmente rico en omega-7 (ácido palmitoleico), un componente natural de las membranas celulares cuya presencia tiende a disminuir con la



123rf Limited@maxsol7. Espino amarillo

El espinosa amarillo repercute positivamente en la piel, mejorando su hidratación y flexibilidad, especialmente en pieles secas o maduras

edad. Su aporte mediante cápsulas contribuye a **nutrir las mucosas desde el interior**, favoreciendo su buen estado en diferentes zonas del organismo.

En el **ámbito ocular**, puede ayudar a aliviar la sensación de sequedad y fatiga visual asociada al entorno digital. A nivel **bucal y digestivo**, contribuye al confort de las mucosas. En el **cuidado íntimo**, es una opción natural para apoyar la hidratación y elasticidad. Además, también repercute positivamente en la **piel**, mejorando su hidrata-

ción y flexibilidad, especialmente en pieles secas o maduras.

La principal ventaja de las cápsulas frente a las soluciones tópicas es su acción sistémica. Mientras los productos de uso externo actúan de forma localizada, el omega-7 ingerido se distribuye a través del organismo, alcanzando de manera global las distintas mucosas.

Para obtener un producto de calidad, conviene fijarse en dos aspectos clave: que el aceite proceda de la pulpa de la baya, más rica en omega-7

Omega-7, de Terpenic



El omega-7, obtenido del fruto del espinosa amarillo, ayuda a hidratar y proteger las mucosas desde el interior. Su acción sistémica favorece el confort ocular, bucal, digestivo e íntimo, especialmente en casos de sequedad. Además, contribuye a mejorar la hidratación y elasticidad de la piel.

Las cápsulas elaboradas con aceite de la pulpa de la baya aportan una alta concentración natural de ácido palmitoleico. Un aliado ideal para cuidar el equilibrio y bienestar del organismo de forma integral.

Marca
Terpenic

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

que la semilla, y que esté estandarizado, lo que asegura una concentración adecuada del principio activo.

Cuidar las mucosas desde el interior es una forma eficaz de recuperar el confort y apoyar el equilibrio natural del organismo. ■

Su aporte mediante cápsulas contribuye a nutrir las mucosas desde el interior, favoreciendo su buen estado en diferentes zonas del organismo

**EL BOTIQUÍN
NATURAL**

SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion





Magnesio y vida moderna: por qué cada vez más personas lo suplementan

La necesidad de suplementarse con magnesio no es algo nuevo, aunque en los últimos años ha adquirido mucha más relevancia debido a los **cambios en la alimentación y en el estilo de vida**. Tradicionalmente, una dieta equilibrada basada en verduras, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales aportaba cantidades suficientes de este mineral. Sin embargo, hoy en día es frecuente que muchas personas no alcancen los niveles recomendados.

La razón principal está relacionada con varios factores. Por un lado, el consumo creciente de alimentos ultraprocesados y refinados ha reducido considerablemente la ingesta de magnesio. Durante el refinado de cereales, por ejemplo, se pierde gran parte de este mineral. A esto se suma el agotamiento de los suelos agrícolas modernos, que contienen menos minerales que hace décadas, lo que hace que frutas y verduras también aporten menores cantidades.

Además, existen situaciones cotidianas que aumentan las necesidades de magnesio o dificultan su aprovechamiento como el estrés físico y mental continuado; la práctica deportiva intensa; la falta de descanso; un consumo elevado de café o alcohol; periodo de embarazo y lactancia; la edad avanzada o la toma de determinados medicamentos. La suplementación sirve de **apoyo nutricional** en estas etapas de mayor desgaste físico o emocional.



123rf Limited@gorodenkoff

Un ejemplo muy habitual lo encontramos en **personas activas que entrenan** varias veces por semana. Es frecuente que, pese a mantener una alimentación aparentemente correcta, comiencen a notar fatiga persistente, sensación de piernas pesadas o calambres nocturnos. En muchos casos, tras mejorar el aporte de magnesio, estas molestias disminuyen progresivamente y mejora la recuperación muscular.

También es muy común la experiencia de **personas sometidas a periodos prolongados de estrés laboral**. Un caso típico sería el de alguien que pasa semanas durmiendo poco, trabajando bajo presión y abusando del café para mantenerse activo. Con el tiempo aparecen irritabilidad, tensión muscular, cansancio constante y dificultades para descansar. Cuando se revisan hábitos y se incorpora un complemento de magnesio junto a mejoras en la alimentación, muchas personas des-

criben una sensación de mayor equilibrio y descanso más reparador.

Incluso en **mujeres durante determinadas etapas hormonales**, como la menstruación o la menopausia, el magnesio suele convertirse en un gran aliado, refiriendo una disminución de la tensión muscular, sensación de hinchazón o cansancio cuando mantienen un aporte adecuado.

La suplementación, por tanto, debe entenderse naturalmente como una respuesta a una deficiencia grave, pero no solo eso, también como una forma de ayudar al organismo a afrontar las exigencias del estilo de vida moderno. Elegir fórmulas que combinen diferentes sales de magnesio permite adaptar mejor sus beneficios a las distintas necesidades diarias, ya que no todos los tipos de magnesio actúan igual. Existen diferentes formas con características específicas que permiten adaptar la suplementación a las

Magnesio 5 Premium, de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta Magnesio Premium 5, un complemento alimenticio elaborado con cinco sales de magnesio, incluyendo malato de magnesio; carbonato de magnesio; bisglicinato de magnesio; y bitrato de magnesio. Sin gluten y apto para veganos.

Marca

Laboratorios Ynsadiet

Empresa

Laboratorios Ynsadiet, S.A.
www.ynsadiet.com

necesidades de cada persona. El bisglicinato destaca por su alta absorción y buena tolerancia digestiva; el citrato es ampliamente utilizado para favorecer el tránsito intestinal; el malato se asocia frecuentemente con vitalidad y rendimiento físico y el carbonato ayuda a neutralizar la acidez estomacal. La combinación de varias formas en un mismo suplemento permite aprovechar los beneficios complementarios de cada una y ofrecer una acción más completa. ■





ZEN TRUM
Magnesio 5
PREMIUM
CON 5 SALES DE MAGNESIO
2 al día
Sin GLUTEN
Vegan
Ynsadiet
120 comprimidos

ZEN TRUM

Magnesio 5

PREMIUM

CON 5 SALES DE MAGNESIO

El Magnesio contribuye al metabolismo energético normal, al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos, al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales y a la disminución del cansancio y la fatiga.



5
MAGNESIOS
Malato, Bisglicinato, Citrato,
Carbonato y Óxido de magnesio

- Metabolismo energético
- Sistema nervioso
- Sistema muscular
- Huesos y dientes
- Cansancio y fatiga



Desmontando mitos sobre el metabolismo a partir de los 40

El metabolismo es el conjunto de procesos que permiten que el cuerpo produzca y utilice energía para mantenerse en funcionamiento. Comprender cómo funciona es importante, sobre todo a partir de los 40, cuando el contexto hormonal y la composición corporal cambian y exigen un enfoque distinto.

La bióloga especializada en nutrición y salud integrativa Isabel Raya desmonta cinco mitos sobre el metabolismo. En primer lugar, que el metabolismo se ralentiza a partir de los 40. La evidencia científica apunta en otra dirección: el gasto energético se mantiene relativamente estable durante décadas. Lo que cambia es la composición corporal, ya que se pierde masa muscular y aumenta la grasa visceral.

El segundo mito es que el peso es el mejor indicador de la salud metabólica. Aunque la báscula se ha convertido en una referencia habitual, re-



sulta limitada. Hay personas con un peso normal que presentan alteraciones metabólicas, y dos personas con el mismo peso pueden tener perfiles muy diferentes. La clave está en la composición corporal.

El tercer mito es que comer menos es la mejor forma de activar el metabolismo. Cuando la restricción calórica se mantiene en el tiempo, el

cuerpo activa mecanismos adaptativos para sobrevivir: reduce el gasto energético, optimiza recursos y prioriza funciones esenciales. Se vuelve más eficiente. No es un fallo, sino una respuesta biológica inteligente ante lo que interpreta como escasez.

El cuarto mito es que el metabolismo no se puede cambiar. Sin embargo, aunque la genética marca un punto de partida, no determina el resultado final. Dos personas con características similares pueden tener un funcionamiento metabólico muy distinto. El metabolismo no es inamovible: responde a los hábitos y al entorno a cualquier edad.

Finalmente, el mito de que hay que comer con frecuencia para activar el metabolismo. La evidencia científica no respalda esta idea: la frecuencia de las comidas no acelera el metabolismo. Lo que importa es la calidad de la alimentación y el contexto metabólico global. ■

El cuidado integral de la piel gana protagonismo

El cuidado de la piel está cada vez más presente en la farmacia, donde los problemas cutáneos se han convertido en una consulta frecuente. Sin embargo, el abordaje de estas afecciones ha evolucionado: la piel ya no se trata solo con cremas, sino que se tiene en cuenta también la alimentación, el estilo de vida y otros factores internos que influyen en su estado y en la aparición de patologías.

Enfermedades como la dermatitis, la rosácea o la psoriasis requieren un enfoque global: “El cambio en el perfil del paciente, cada vez más informado y orientado a soluciones personalizadas, está impulsando esta evolución en la farmacia”, explica Purificación Carela, vocal de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Teruel. Para Carela, la cercanía y accesibilidad de la farmacia, junto con la sólida formación del farmacéutico, son claves en este nuevo modelo de atención.



En la misma línea, desde el ámbito de la dermofarmacia, se destaca el papel cada vez más activo del farmacéutico en el acompañamiento del paciente. “El farmacéutico hoy no solo recomienda productos, sino que acompaña al paciente en el cuidado integral de su piel, aportando consejos sobre su estilo de vida, alimentación o hábitos

saludables. Integrar ambos campos nos permite ofrecer un asesoramiento completo y adaptado a cada persona”, explica Miguel Montero Moreo, vocal de Dermofarmacia del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Zaragoza.

De la oncología a la menopausia

Este enfoque integral es protagonista en algunos de los problemas cutáneos más frecuentes, como los efectos de los tratamientos oncológicos en la piel, patologías como la rosácea o la psoriasis, cambios cutáneos durante la menopausia y la influencia de la alimentación, la salud capilar, la relación entre deporte, nutrición y piel y los cuidados tras tratamientos estéticos. El consejo farmacéutico es clave para mejorar la adherencia al tratamiento, evitar el empeoramiento de las patologías y detectar signos de alerta que requieran derivación médica. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Aceite de ricino, de Dr. Organic

El aceite de ricino de Dr. Organic es un cuidado natural versátil para piel y cabello. Obtenido mediante primera extracción en frío, conserva intactas sus propiedades nutritivas. Ayuda a hidratar en profundidad y a fortalecer el cabello. Ideal para rutinas de belleza naturales y revitalizantes.



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

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. En ambos casos, la vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento de la piel, facilitando su incorporación dentro de una alimentación equilibrada.

• **Marca:** Dr. Organic
• **Distribución:** Paudiet Productos Naturales, S.L.
www.paudietproductosnaturales.com

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



Kate Middleton probó enfoques holísticos en su recuperación del cáncer

Kate Middleton, princesa de Gales, fue operada en enero de 2024 por una cirugía abdominal, tras la cual se detectó que padecía cáncer. Recibió quimioterapia durante varios meses y, en 2025, anunció que estaba en remisión. Durante este tiempo, redujo su actividad pública para centrarse en su recuperación.

En sus apariciones posteriores, ha ido hablando de forma gradual sobre su experiencia con la enfermedad. Durante distintas visitas oficiales a centros sanitarios, ha compartido algunos detalles de su proceso y ha confirmado el estado de remisión del cáncer. Además del tratamiento médico convencional, ha explicado que la naturaleza y algunos enfoques de bienestar holístico jugaron un papel importante en su proceso de recuperación.

Durante su visita al Hospital de Colchester el verano pasado, en conversaciones con pacientes y



123rf Limited@simev

personal sanitario, habló abiertamente sobre cómo afrontó el diagnóstico y el tratamiento. Fue en ese contexto donde explicó que había recurrido a elementos de la medicina tradicional china, concretamente a la acupuntura, una técnica de la medicina tradicional china que consiste en la inserción de

agujas muy finas en puntos específicos del cuerpo. El objetivo de esta técnica es estimular determinadas zonas del sistema nervioso y ayudar a aliviar el dolor, reducir el estrés y mejorar el bienestar.

El “baño de bosque” como apoyo emocional

En una biografía dedicada a los Príncipes de Gales, el periodista Russell Myers comenta que Kate Middleton habría incorporado los llamados “baños de bosque” como parte de su bienestar personal durante su proceso de recuperación. Esta práctica, conocida como *Shinrin-yoku*, es una expresión japonesa que se traduce como “baño de bosque”. Surgió en Japón en la década de 1980 como una forma de reducir el estrés, sobre todo en personas que viven en ciudades. Consiste en caminar lentamente por un entorno natural o forestal, respirar profundamente, observar los sonidos, olores y sensaciones del entorno, y desconectarse de la rutina diaria. ■

El Día Mundial del Farmacéutico 2026 empodera al farmacéutico

“Empoderar a los farmacéuticos para un futuro más saludable” es el lema del Día Mundial del Farmacéutico 2026 que se celebrará el 25 de septiembre, según ha anunciado la Federación Farmacéutica Internacional (FIP).

En España existen más de 22.000 farmacias, siendo uno de los países con más farmacias por habitante de Europa. La farmacia es, en la mayoría de ocasiones, el primer lugar al que acude una persona cuando tiene un problema de salud. En este contexto, el lema propuesto por la FIP subraya la contribución de las farmacias como punto de acceso a la atención sanitaria, la prevención de enfermedades y la sostenibilidad de los sistemas de salud.

Desde la FIP se insta a gobiernos, responsables políticos, organismos reguladores, aseguradoras de salud y ciudadanos, a empoderar a los farmacéuticos mediante políticas de apoyo, formación y plena integración en el sistema sanitario. “Los farmacéuticos ocupan una posición privilegiada en la intersección del suministro de medicamentos, las innovaciones científicas y la atención al paciente. Cuando se les permite ejercer su profesión al máximo de su experiencia, los sistemas de salud son más accesibles, más eficaces y más sostenibles”, declara el presidente de la FIP, Paul Sinclair.

En un momento marcado por el envejecimiento de la población, el aumento de enfermedades

crónicas y los efectos del cambio climático, los farmacéuticos son cada vez más importantes en las estrategias de prevención, los servicios de atención y el uso seguro y eficaz de los medicamentos. La FIP subraya que fortalecer la profesión no es opcional, sino esencial para construir sistemas de salud más sólidos y preparados para el futuro.

La Semana Mundial de la Farmacia (del 19 al 25 de septiembre) complementará el Día Mundial del Farmacéutico celebrando la diversidad del personal farmacéutico, incluyendo a los científicos farmacéuticos, los técnicos de farmacia y las colaboraciones interdisciplinarias que fortalecen los sistemas de salud en todo el mundo. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Omega-3 VEGAN Set, de NORSAN



La propuesta estrella para contar con un aporte de omega-3 de verdad e ingerir omega-3 marino de la fuente principal y más sostenible. Formulado a partir de aceite de microalgas (*Schizochytrium sp.*), aporta directamente DHA y EPA, a diferencia del aceite de lino o chía que solo aportan omega-3 ALA. Las cápsulas son el formato perfecto para llevar en el bolso cuando viajas o la rutina no da tregua. Un dúo completo, 100% vegano y respaldado por evidencia científica, para cuidarte desde dentro cada día y en cualquier lugar.



Zumo Antiox Ecológico 750 ml, de Rabenhorst

Elaborado con 9 frutas cuidadosamente seleccionadas (uva roja, manzana, grosella negra, aronia, acerola, saúco, arándano azul, granada, arándano rojo). 100 ml aportan el 50% del valor de referencia para un adulto (VRN) de vitamina C, que contribuye a proteger las células del estrés oxidativo.

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

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



Sinequias vulvares: qué son y cuándo tratarlas

Las sinequias vulvares son una situación relativamente frecuente en niñas pequeñas que suele generar preocupación en las familias cuando se detectan por primera vez. Sin embargo, en la inmensa mayoría de los casos se trata de un proceso benigno y que se resuelve solo.

¿Qué son las sinequias vulvares?

Las sinequias vulvares consisten en la adhesión o fusión parcial o completa de los labios menores de la vulva a través de una fina membrana. Suelen aparecer en niñas entre los 6 meses y los 6 años, con más frecuencia antes de los 2 años.

A simple vista puede observarse que la entrada vaginal parece “cerrada” o cubierta por una telita fina.

¿Por qué se producen?

La piel de la vulva es muy fina y delicada, especialmente durante la infancia, debido a la falta (natural a esta edad) de estrógenos. Esto favorece que cualquier irritación en la zona (humedad, restos de orina, dermatitis del pañal, uso de jabones u otros cosméticos irritantes) produzca una inflamación y con ello una fusión de los labios menores de uno y otro lado, que normalmente se están tocando.

La razón de que no suelen aparecer en los 6 primeros meses de vida es que a esa edad todavía están haciendo efecto los estrógenos maternos que han pasado a la bebé a través de la placenta. Los estrógenos engrosan la mucosa genital y la ha-



123rf Limited©magiciens

cen menos sensible y delicada y menos propensa a adherirse. Por ello, las sinequias vulvares desaparecen espontáneamente cuando la niña entra en la pubertad y su cuerpo empieza a producir estrógenos.

Síntomas

En muchos casos las sinequias no producen ningún síntoma y las descubren los padres durante los cambios de pañal, o el pediatra en las revisiones de salud.

Si la adherencia es total y llega hasta el meato urinario (el orificio por donde sale la orina, que está delante de la apertura vaginal), puede ocurrir que la orina no se elimine bien y que queden gotitas retenidas. Estos restos de orina pueden gotear durante el día, y pueden causar más irritación en la zona. En algunos ca-

sos esto favorece que se produzcan infecciones de orina.

Tratamiento de las sinequias vulvares

En la mayoría de los casos las sinequias vulvares no ocasionan problemas y no se deben tratar. Solamente hay que observar su evolución y comprobar que desaparecen al llegar la pubertad.

Solo en los casos de infecciones urinarias repetidas u otras molestias similares, el pediatra considerará tratar las sinequias. Esto se hace usando durante varias semanas muy pequeñas cantidades de crema con estrógenos directamente aplicada en la telita que une los labios. Los estrógenos engrosarán la piel de los labios y esto hará que se separen solos.

Cualquier tratamiento conlleva molestias para la niña, y siempre que sea posible, lo mejor es no hacer nada

Otra opción son las cremas con corticoides, que producen un efecto similar.

En casos muy concretos (y muy infrecuentes) el pediatra valorará una separación manual o por parte de un cirujano.

Cualquier tratamiento conlleva molestias para la niña, y siempre que sea posible, lo mejor es no hacer nada. Tener adherencias vulvares en la infancia no afecta en ningún caso a la salud sexual y reproductiva, ni a la edad a la que se producirá la pubertad.

Prevención de las sinequias

Aunque no siempre se pueden prevenir las sinequias, una higiene suave y cuidadosa del área genital puede ayudar. Hay que evitar usar jabones agresivos, frotar o manipular la zona. Es importante secar bien tras la limpieza.

La mejor ropa interior es la de algodón, que no debe ser apretada. Es mejor evitar también los *leggings* ajustados, así como evitar dejar a la niña con el traje de baño mojado. ■

HiPP BIO COMBIOTIK®
Con fermentos lácticos

Ciencia y naturaleza de la mano

2 desde los 6 meses
LECHE DE CONTINUACIÓN
únicamente lactosa

Para su primera leche después de mamá elijo lo mejor

HiPP BIO COMBIOTIK® para barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vipsana Bio



PROTECCION NATURAL PARA TODA LA FAMILIA

cer'8
LARUS PHARMA

Parches con liberación gradual de aceites
esenciales naturales de **citronela**
y **eucalipto citriodora**

Apto para bebés, niños,
adultos y embarazadas

Fácil de usar en
cualquier situación

Efecto duradero
a lo largo del día

**Sin aplicación
directa** sobre la piel





Los peligros de la contaminación ambiental sobre el cerebro infantil

Cuando hablamos de contaminación del aire solemos pensar en enfermedades respiratorias o cardiovasculares. Pero las consecuencias de este problema pueden ser mucho más preocupantes: las investigaciones realizadas en las últimas décadas revelan que la contaminación atmosférica también puede alterar el desarrollo del cerebro infantil.

Un estudio reciente realizado en Barcelona y publicado en la revista *Environment International* ha analizado las imágenes cerebrales tomadas mediante resonancia magnética de casi 100 bebés y ha encontrado que una mayor exposición prenatal a partículas en suspensión (PM_{2.5}) alteraba el ritmo de maduración cerebral, en concreto la velocidad a la que se forma mielina en la sustancia blanca cerebral. La mielina es la capa de proteínas y grasa que rodea y protege las fibras nerviosas, acelerando la velocidad de comunicación entre diferentes zonas del sistema nervioso. Durante el último trimestre de embarazo y los primeros dos



123rf Limited@dragon_fang. En la ciudad: evitar calles congestionadas al desplazarse andando

años de vida, las fibras nerviosas infantiles pasan de estar desnudas a estar completamente recubiertas por mielina.

No es el primero

Este estudio no supone una sorpresa para los expertos en esta área. Al menos 40 investigaciones realizadas en la edad infantil y adolescente

han documentado cambios en la estructura del cerebro en respuesta a la exposición a la contaminación atmosférica, y en concreto han visto: reducción global del volumen del cerebro, reducción del tamaño de algunas estructuras cerebrales específicas, alteraciones en el modo en que diferentes zonas del cerebro se comunican entre sí, alteraciones en el ritmo de maduración del cerebro y anomalías en las arterias y venas cerebrales.

Podemos presionar a los ayuntamientos para que establezcan zonas de bajas emisiones alrededor de colegios, guarderías y parques infantiles

Todos estos cambios pueden tener efectos en diferentes funciones neurológicas durante una etapa especialmente vulnerable durante la cual el cerebro está creciendo y desarrollándose con mucha rapidez. Esto se debe a que, sobre todo las partículas ultrafinas que se generan por el tráfico, la combustión industrial o la calefacción, pueden entrar en el cuerpo a través de los pulmones, pasar al torrente sanguíneo y desde ahí alcanzar el sistema nervioso. Durante el embarazo, aunque la placenta puede filtrar algunos contaminantes, otros escaparían a este filtro y afectarían directamente al feto.

Las consecuencias para los menores son:

- **Menores capacidades intelectuales y peor rendimiento académico.** Varios estudios han encontrado una asociación consistente entre exposición prenatal y posnatal a aire contaminado con peores habilidades cognitivas y menor capacidad de aprendizaje.
- **Retraso en el desarrollo del lenguaje.** Un estudio realizado en México encontró que la exposición prenatal a contaminación atmosférica se asociaba a un desarrollo más lento del lenguaje en los primeros dos años.
- **Alteración de funciones neuropsicológicas.** Funciones ejecutivas, memoria, atención se han visto alteradas tanto en la infancia como en la adolescencia en relación con mayor exposición a la contaminación ambiental.
- **Problemas de comportamiento.** Un estudio que incluyó a casi 2.000 mujeres en seis ciudades (Memphis, Minneapolis, Rochester, San Francisco, Seattle y Yakima), halló que los niños y niñas cuyas madres habían estado más expuestas a contaminación atmosférica durante el embarazo tuvieron más problemas de comportamiento a los 4-6 años.
- **Trastorno por hiperactividad y déficit de atención.** Más de 20 estudios realizados en diferentes países han documentado la asociación entre la exposición a aire contaminado y el desarrollo de este trastorno.

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 ALIMENTARIO A BASE DE PLANTAS

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

AMPOLLAS UNIDOSIS 20x10ml

www.waydiet.com



Además, en la mayoría de las grandes ciudades, las zonas más contaminadas suelen estar habitadas por familias en mayor situación de vulnerabilidad socio-económica y con menor nivel educativo, factores que en sí mismos pueden afectar negativamente al desarrollo de las capacidades intelectuales de los niños y niñas. Algunos estudios han encontrado que estos dos factores (exposición a la contaminación ambiental y situación de desventaja social) se potencian uno al otro para agravar el impacto en el desarrollo cerebral.

Aunque no hay suficientes datos sobre qué contaminantes concretos son más peligrosos, parece que los derivados del tráfico de vehículos en las ciudades se encuentran entre los más dañinos.

Prevención

Aunque muchas de las causas de la contaminación requieren decisiones políticas a gran escala, existen medidas concretas, a nivel familiar y comunitario, que pueden ayudar a proteger el desarrollo cerebral infantil.

Consejos para las familias, especialmente aquellas que vivan en grandes ciudades

- Siempre que sea posible, elegir rutas con menos tráfico para ir al colegio o al parque. Evitar caminar junto a avenidas o calles muy congestionadas puede reducir significativamente la exposición a partículas finas.
- Ventilar en las horas adecuadas: abrir las ventanas cuando el tráfico es menor (por ejemplo, a primera hora de la mañana), o el aire está más limpio (justo después de llover).
- Usar purificadores de aire en interiores. En zonas con alta contaminación o durante momentos puntuales (por ejemplo, incendios o alertas por ozono), un purificador con filtro HEPA puede

No quemar incienso en casa, especialmente si hay menores, mujeres embarazadas y personas enfermas o vulnerables



123rf Limited©marysmn

ser útil, especialmente en la habitación del bebé o niño-a.

- No quemar incienso en casa, especialmente si hay menores, mujeres embarazadas y personas enfermas o vulnerables (por ejemplo, asmáticas). Al ser quemado, el incienso libera sustancias contaminantes y tóxicas que producen estrés oxidativo e inflamación sistémica de forma similar al daño causado por el humo del tabaco.

- Fomentar el contacto con la naturaleza. Alejar a los niños y niñas de las ciudades para que puedan pasar unas horas todas las semanas en el campo, bosque, montaña o playa. Esto no solo reduce la exposición a la contaminación atmosférica, sino que tiene otros efectos muy positivos en la salud física y emocional infantil.

Tanto individualmente como formando parte de asociaciones de padres, de vecinos, etc., podemos presionar a los ayuntamientos para que:

- Establezcan zonas de bajas emisiones alrededor de colegios, guarderías y parques infantiles, priorizando el aire limpio donde más se necesita; y reduzcan o eliminen el tráfico en estas áreas al menos durante las horas de entrada y salida.

- Aumenten las áreas verdes urbanas, para que mejore la calidad del aire en toda la ciudad.

- Promuevan el transporte público eficaz y accesible para las familias, incluyendo servicios públicos de bicis y motos eléctricas compartidas, distribuidos en

toda la ciudad, no solo en zonas céntricas.

- Impulsen el uso de vehículos eléctricos o híbridos, mediante medidas como instalar más puntos de carga, ofrecer bonificaciones fiscales o exenciones de impuestos municipales y reservar estacionamientos gratuitos o preferentes en zonas de alta densidad.
- Midan y publiquen datos locales de calidad del aire. La informa-

Durante el embarazo, aunque la placenta puede filtrar algunos contaminantes, otros escaparían a este filtro y afectarían directamente al feto

ción transparente permite a los ciudadanos tomar decisiones informadas y presionar para conseguir políticas más efectivas.

- Actualicen la normativa de acuerdo a la evidencia científica más reciente. Muchos países aún manejan límites de contaminación más altos que los recomendados por la OMS.

Proteger el cerebro infantil debería ser una prioridad de salud pública. Mejorar la calidad del aire no solo reduce el asma, las infecciones respiratorias o los infartos de miocardio; también protege el cerebro y las capacidades mentales de las generaciones futuras. ■

demeter

Poniendo el beeeeee un poco más alto

Nuestra fórmula de leche de cabra con el aval Demeter

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

Holle biodynamic since 1934

La barriga de tu bebé adorará la leche de cabra Holle

Holle, patrocinador de El Botiquín Natural en INFARMA 2026

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

MÁS DE 20 AÑOS de experiencia

Más información en holle.ch/en-ch/goatmilk-formula

cal valls Des de 1978

Distribuidor Oficial de Holle en España

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

AGRICULTURA ECOLÓGICA DE QUALITAT





Ingredientes minerales en cosmética natural

Los minerales son ingredientes comunes en los productos cosméticos. Se cree que hace más de 10.000 años los humanos ya utilizaban la **arcilla** para proteger la piel del sol y los insectos. Los griegos, los romanos, incluso la mismísima Cleopatra, la utilizaban en forma de baños y mascarillas para detoxificar la piel. Su uso ha perdurado a lo largo de este tiempo hasta nuestros días y sigue siendo un remedio tradicional en muchas culturas. Otros minerales dejaron de usarse cuando se descubrieron sus efectos tóxicos para el organismo. Es el caso del sulfuro de plomo (conocido como galena o kohl), que se usaba para delinear los ojos. También se utilizó ampliamente en siglos pasados un maquillaje para blanquear el rostro que contenía plomo.

Actualmente sigue habiendo un tipo de delineador de ojos llamado "kohl", pero el actual ya no contiene sulfato de plomo. Sin embargo, lo que sí sucede actualmente es que con el mismo nombre se puede encontrar kohl hecho con ingredientes naturales o petroquímicos; algo que sucede también en todo tipo de cos-



123rf Limited@akz. Mascarilla de arcilla

mética, que con el mismo nombre los ingredientes pueden ser naturales o no.

La tendencia actual a preferir ingredientes más naturales ha supuesto un impulso del mercado de los cosméticos basados en ingredientes minerales o que incluyen minerales entre sus principios activos. Las

grandes empresas también están destinando recursos a investigar en minerales modificados que mejoren su rendimiento.

Por qué es necesario certificar ingredientes minerales

Aunque los componentes minerales son naturales, hay algunos aspectos que es necesario que hayan sido verificados para demostrar que cumplen con los principios de la cosmética econatural.

- A pesar de su inocuidad para la salud, si no contienen ciertos aditivos, sí que existen **riesgos ambientales en su extracción** y, en algunos casos como la mica, puede estar ligada a la vulneración de los derechos de los trabajadores y a la explotación infantil. Un 75% de la mica que se comercializa mundialmente proviene de minas ilegales de la India y, aunque no hay datos oficiales, se estima que unos 20.000 niños trabajan en ellas. Todas las partículas minerales en forma de polvo son un riesgo si se inhalan de forma continuada. Evidentemente no es el caso si solo lo utilizamos para maquillarnos, pero lo es para las personas que se dedican a extraerlo de las minas si no se toman las precauciones adecuadas.
- En general, los minerales no atraviesan la barrera de la piel. Solo pueden suponer un problema si están en forma de **nano-partículas**. En este caso por ley debe estar indicado en el listado de ingredientes y aparece escrito (nano) al lado del compuesto.

Cuando se certifica una cosmética que contiene minerales, se verifica el método de obtención, los posibles aditivos y todos los demás aspectos necesarios

- Además, los minerales pueden contener **trazas de componentes tóxicos** y frecuentemente se someten a un proceso químico de purificación para hacerlos aptos para su uso.

Los métodos de obtención de los minerales utilizados en cosmética natural van desde lo más sencillo como es la extracción de la mina y la posterior limpieza y molienda del mineral, hasta la intervención de diversos procesos necesarios para la obtención de ingredientes como el óxido de zinc, de titanio y la mayoría de los pigmentos, que pasan por procesos como la calcinación, la oxidación, la sulfatación y/o la hidrólisis; y cuando se certifica una cosmética que contiene minerales, se verifica el método de obtención, los posibles aditivos y todos los demás aspectos necesarios para poder aprobar un ingrediente.

Otro factor importante para elegir cosmética con minerales que esté certificada es el mismo que ocurre con todo tipo de cosmética: hay que saber más sobre lo que hay detrás de los nombres INCI, por eso hay que verificar el origen y método de obtención de cada ingrediente.

Pongamos algunos ejemplos:

- Se podría entender que todos los ingredientes que empiezan por CI77... son minerales de origen natural; pero no siempre es así. Por ejemplo, el pigmento negro **Carbon Black** (CI 77266), que **no se permite en cosmética natural certificada** porque es un producto que se obtiene industrialmente a partir del alquitrán de hulla.
- La Silica puede ser natural, extraída de arena y cuarzo o puede ser derivada de hidrocarburos. El nombre INCI es igualmente Silica en ambos casos.

SLIMDIET CONTROLA TU PESO DE MANERA EFICAZ

DRENANTES • QUEMAGRASAS • BLOQUEADORES
A BASE DE INGREDIENTES NATURALES



FDB LABORATORIOS
UN ESTILO DE VIDA



- Un caso diferente es el de la mica; la mica natural, procedente de mina, tiene el nombre INCI: CI 77019. Por otra parte, existe la mica sintética, pero en este caso su nombre INCI es *Synthetic Fluorophlogopite*, diferente a la de la mica natural. En este caso, sintético no significa petroquímico, porque se obtiene a partir de la mezcla de distintos componentes (sílice, magnesio, compuestos de potasio, fluoruros...) sometidos a muy altas temperaturas. Por eso, algunas normas de cosmética natural permiten este ingrediente, aunque se denomine como "Synthetic".
- Y hay otros ingredientes que son obviamente petroquímicos, como el *Paraffinum Liquidum*, y sin embargo se conocen habitualmente como "aceites minerales" por lo que esta denominación puede llevar a confusión.

Cosmética 100% mineral

Los minerales pueden formar parte de la fórmula de un cosmético y también pueden constituir un ingrediente cosmético en sí mismo.

Es posible formular productos de maquillaje solamente con minerales triturados (no nano), y es una opción que ofrece muchas y variadas ventajas.

- Al ser una formulación anhidra (sin agua) e inorgánica, no requiere conservantes y, además, no se pudre ni se reseca.
- Los maquillajes 100% minerales son extremadamente amables



Foto cedida por © Fondazione PIME Onlus – AsiaNews. Niño trabajando en mina (India)

con la piel y muy bien tolerados por las personas con problemas cutáneos, alergias, o hiperreactividad. No interfieren con nuestro metabolismo, se quedan como una segunda piel (uso totalmente tópico) mientras la dejan respirar, precisamente por ser una textura de partículas sueltas, entre las cuales corre el aire (sin elementos filmógenos).

- Son muy eficaces como maquillaje: destaca su gran capacidad de adherencia, su rica textura, su increíble luminosidad (por su estructura molecular, refractan la luz de una manera muy especial). Duran todo el día y son *waterproof* de manera natural, no se disuelven ni sudando ni entran-

do en la piscina. Son muy fáciles de retirar con agua y jabón, aceite o leche desmaquillante.

- Al ser una formulación 100% mineral, el producto es enormemente estable, mientras que, si la formulación contuviera aceites, la caducidad del producto se vería afectada por la caducidad de los aceites. La caducidad de los aceites es un tema importante, pues en cuanto empieza a oler a rancio no debe utilizarse, porque un aceite rancio podría oxidar el sebo natural de la piel. Es posible y preferible usar aparte el elemento hidratante que se esté usando para el cuidado de tu piel, sin que el maquillaje imponga grasas añadidas.

La caducidad de los aceites es un tema importante, pues en cuanto empieza a oler a rancio no debe utilizarse, porque un aceite rancio podría oxidar el sebo natural de la piel

Y finalmente, un truco para sacarle el mayor partido a la aplicación de estos productos que nos explica Ynma Lázaro, dueña y alma de la marca Aina de Mô Menorca-Barcelona: "Es definitivo para obtener el fabuloso resultado del que los minerales son capaces. Las 3 reglas de oro serían: 1) piel previamente hidratada con el hidratante que se use habitualmente (hacerlo un poquito más generosamente de lo normal, ya que ese poquito de más será "para los minerales"); 2) capturar muy poca cantidad en la punta de la brocha; 3) empujar los minerales dentro de la brocha para que no vayan de golpe al mismo sitio, sino que los vaya dispensando poco a poco uniformemente. A partir de ahí, toquecitos o movimientos en círculo con la brocha ¡y listo!"

Nuestro agradecimiento a Ynma Lázaro de Aina de Mô Menorca-Barcelona por sus aportaciones desde su larga experiencia. ■



BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

LA CERTIFICACIÓN QUE GARANTIZA LA MÁXIMA CALIDAD DE TU COSMÉTICA



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



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



El sello Vegan Nat se puede utilizar en todas las categorías



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



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

www.cosmeticabiovidasana.org - Con la garantía de Asociación Vida Sana y Biocertificación S.L.



Hagamos kéfir: fácil, sano y natural

2026 | JUNIO | Nº67



16

www.elbotiquinnatural.com

El kéfir es un fermentado de leche con grandes beneficios para la salud. Su alto valor nutricional y su elevada concentración de probióticos hacen de esta bebida sana y natural una aliada indispensable para fortalecer el organismo. Por kéfir también se conoce a la masa de gránulos de color blanco, blandos y gelatinosos, formada por grumos de levaduras y bacterias. Estos microorganismos son los encargados de producir una doble fermentación durante el proceso de elaboración, una primera fermentación ácido-láctica, realizada por las bacterias, y una segunda fermentación alcohólica, de la que se encargan las levaduras. El producto final obtenido es un líquido con una consistencia similar a la de un yogur bebible, con un sabor ácido y agrio, levemente alcohólico y ligeramente efervescente, debido a la presencia del dióxido de carbono disuelto originado en el proceso.

El beneficio para el organismo que tiene beber kéfir es asombroso. Aporta en grandes cantidades vitaminas, proteínas y probióticos. Tiene actividad antibacteriana, antiinflamatoria y anticancerígena, mejora la salud cardiovascular, la intestinal, los riñones, el hígado y la piel.

Podemos elaborar distinto tipos de kéfir. Dependiendo de la materia prima de la que partamos prepararemos kéfir de leche, de agua o de coco. El kéfir de leche está hecho de leche de vaca, oveja o cabra. Es el tipo más conocido, encontrándolo en la mayoría de los supermercados y tiendas especializadas. Tiene un sa-



123rf Limited@chandlervid85

bor agrio similar al del yogur griego por la acción de las bacterias lácticas, que forman ácido láctico a partir de la lactosa de la leche. Dependiendo el tiempo de fermentación el sabor se intensifica. A mayores tiempos de fermentación sabores más fuertes y agrios por la actividad láctica, y mayor carbonatación por la actividad de las levaduras. Es rico en proteínas y calcio que proporciona la leche.

Los kéfirs no lácteos, tanto el de agua como el de coco, se distinguen en la base que se utiliza para su elaboración. Si no quieres tomar lácteos estas son las mejores opciones, ya que son igualmente ricos en probióticos y aportan los beneficios saludables de kéfir, pero no contienen lactosa. El kéfir de agua usa como base el agua azucarada. Tiene un sabor suave y una consistencia más ligera que el lácteo. Es menos agrio y la textura

es menos cremosa, no recordando al yogur líquido. Se elabora de manera similar al kéfir de leche pero su materia prima hace que la actividad de bacterias y levaduras sea diferente.

El kéfir de coco lleva como base agua de coco o leche de coco. Es más dulce y de sabor menos fuerte que el kéfir de leche, elaborándose de la misma manera que este. Mantiene el sabor a coco natural y conserva los minerales presentes en él.

Preparar kéfir es extremadamente fácil. Necesitamos granos frescos de kéfir de buena calidad. El éxito del proceso y la calidad del producto final dependerán de la calidad de los granos utilizados. Todo el proceso se va a realizar a temperatura ambiente debido a que son microorganismos mesófilos que no necesitan del aporte de calor externo para desarrollar-

se. Las bacterias y levaduras proliferarán activamente siempre que se mantenga un rango de temperatura óptimo para su desarrollo y multiplicación, que está situado entre los 22 y 25°C. Por debajo o por encima de dicho rango la fermentación se inhibe. Al introducir el kéfir en el frigorífico el proceso de fermentación cesa.

La fermentación se debe llevar a cabo en frasco o recipiente de vidrio limpio, sin ningún tipo de contaminante que pueda alterar el proceso. Se colocan los granos en su interior y se bañan con leche, o con agua azucarada o de coco, hasta enrasar.

Se tapa el recipiente y se deja a temperatura ambiente por un mínimo de 24 horas. El proceso comienza y las bacterias y levaduras se activan, creciendo, proliferando y fermentando los azúcares del medio receptor, produciendo ácido láctico junto con probióticos y sustancias bioactivas. Transcurrido el tiempo de fermentación se filtra el líquido y los granos del kéfir se traspasan a un nuevo recipiente con base fresca. Los granos colados se usan como inóculo de la siguiente producción en un proceso perpetuo. El kéfir obtenido ya está listo para beber.

La producción en casa de kéfir es absolutamente segura, no entrañando ningún riesgo. Solamente recalcar que es importante mantener la higiene durante todo el proceso de producción, y que se deben respetar los rangos de temperaturas establecidos y los tiempos de fermentación recomendados. ■

ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES



Reflexología:
Pies que hablan,
manos que escuchan.