

¿Cómo afecta el calor a la salud mental?



123rf Limited@antonioguillerm

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

4 Acupuntura, las claves de su éxito y cómo ayuda a los pacientes

SALUD Y COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

8 Cuidado de la piel, pelo y uñas, en verano

COSMÉTICA

12 Tintes naturales, tintes vegetales

LA DOCTORA RESPONDE

16 ¿Cuántos helados te puedes comer al día?

HerbalGem
YEMOTERAPIA
CONCENTRADA

La **eficacia natural**
de las **yemas** para tu **salud**

Experto en yemoterapia
30 años
desde hace



Extractos
de yemas
frescas y bio

YEMOTERAPIA CONCENTRADA EN NUESTRAS YEMAS ECOLÓGICAS



EDITA:

CENTIPEDE FILMS, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 9 1º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B-11964-2020

TIRADA 20.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Oriol Urrutia, Axel Domingo,
Ariadna Coma

INFORMÁTICA

Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN

Alternatur, Centrodiet,
Dispronat, Fitoinnova, Hidalfarma,
La Botica Natural, La Ventana Natural,
Naturitas, Natur Import,
Paudiet, Víasana Bio

COLABORADORES

Núria Alonso, Marta Castells,
Elisenda Codina, Montse Escutia,
Miriam Martínez, Raúl Martínez,
Pedro Porta

El Botiquín Natural no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas.

La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

El Botiquín Natural está impreso en papel ExoPress de 55 gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:



Powered by Bio Eco Actual



¿Cómo afecta el calor a la salud mental?

Habitualmente el **calor** repercute positivamente en las personas, causando mejor humor y animando a salir de casa. Sin embargo, cuando las temperaturas exteriores son muy elevadas, el cerebro se altera. No conocemos en profundidad qué le ocurre, pero todos los expertos coinciden en señalar que el calor extremo es dañino para la salud mental, volviéndonos más irritables, más agresivos y más estresados.

El aumento de la temperatura ambiente conlleva un aumento de la temperatura corporal y hace que entren en acción diferentes mecanismos compensadores. Por un lado, aparecen mecanismos como la sudoración, la vasodilatación y la hiperventilación y, por otra parte, el centro termorregulador, situado en el hipotálamo, estimula la sed y la necesidad de disipar el calor.

Aunque los desarreglos de salud mental pueden depender de muchos otros factores distintos a las temperaturas, se ha constatado que los servicios de urgencias de los hospitales ven como aumentan las visitas por problemas de salud mental en los días más calurosos del verano.

¿Cómo nos influye el calor?

Influye en muchos más aspectos de los que imaginamos, ya que cuando las temperaturas son muy elevadas, además de los cambios físicos que ya conocemos como insolación, rojece, quemaduras, etc., también



123rf Limited@eugeneedg9

a nivel psíquico se manifiestan muchas alteraciones que no pensábamos que estaban relacionadas con un calor excesivo.

Estos cambios que afectan a la salud mental varían en función de la temperatura y del individuo, pudiendo oscilar desde un malestar ligero a problemas mucho más severos como vemos a continuación. En las personas sin patología previa, estas modificaciones son menos acusadas, pero los que tengan una enfermedad previa, tanto si es física o mental, deben extremar los cuidados para minimizar el impacto de las temperaturas elevadas.

Efectos negativos del calor

En general, cuando las temperaturas son elevadas nos volvemos más perezosos, sin ganas de hacer nada, el cerebro también se adorme-

ce y no se puede pensar con claridad. La conducta de las personas cambia, y puede hacer que la persona se sienta **cansada y fatigada**, afectando su capacidad para realizar las tareas diarias. Trabajar o estudiar en un lugar con mucho calor hace que el rendimiento sea mucho menor, empeorando la concentración y la velocidad de reacción, aumentando el riesgo de accidentes.

Para algunos, las altas temperaturas causan una sensación de incomodidad, lo que puede elevar los niveles de **ansiedad**. Hay un alza de la **agresividad**, una menor disposición para ayudar. Aumenta el **mal humor** y la **irritabilidad**, todo ello afecta negativamente a las relaciones personales.

También el exceso de calor puede elevar los niveles de **estrés** y afectar el estado de ánimo de una persona,



SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion





aumentando el riesgo de **depresión**. Durante las olas de calor, en las personas con trastornos psiquiátricos pueden aflorar brotes psicóticos e incluso tentativas de suicidio (algunos estudios muestran relación entre altas temperaturas y tasas más altas de suicidios).

Entre las alteraciones de salud causadas por el calor, una de las más frecuentes es el insomnio. Cuando la temperatura es muy elevada, es casi imposible dormir. Esta falta de sueño e **insomnio**, puede generar uno o más de los problemas que hemos citado y, además, agravar trastornos psiquiátricos.

Las altas temperaturas producen **deshidratación** con pérdida de agua y sales minerales que son necesarias para el correcto funcionamiento del organismo.

Una **deshidratación leve**, pérdida de 1-2% del agua corporal, se produce fácilmente y afecta al rendimiento intelectual, disminuyendo la capacidad de concentración y memoria. También el color de la orina nos puede indicar un estado de deshidratación, más oscura es señal de más concentrada.

¿A qué personas afecta más el calor?

El calor extremo puede afectar a cualquiera, pero los ancianos, niños y pacientes psiquiátricos son personas especialmente vulnerables debido a que no les funciona bien el centro termorregulador, son menos eficientes en la regulación de la temperatura, detectan mal el calor y no tienen sensación de sed, por ello el riesgo de deshidratación es muy elevado. En las olas de calor aumentan la incidencia de problemas de salud mental (ansiedad, depresión, trastorno bipolar, cuadros de demencia, etc.) en las personas con trastornos psiquiátricos preexistentes.

Los ancianos además suelen tener patologías crónicas (enfermedades cardiovasculares, pulmonares o renales) que pueden agravarse también por la temperatura.

Una ligera deshidratación afecta mucho al cerebro. No es raro encontrar ancianos que generalmente estaban cognitivamente bien, y en días muy calurosos, se muestran “desorientados”. Al indagar qué les sucede, observamos que la ingesta de líquidos es insuficiente (debido a que no tienen sed y, como suelen tener problemas de movilidad y de incontinencia, restringen más el agua



para no tener que ir al baño), y esta “desorientación” se corrige cuando aumentan el consumo de líquidos.

En algunos casos el calor extremo puede alterar directamente al medicamento que toma o puede influir en el estado fisiológico del paciente que lo consume. Como es el caso de los medicamentos que favorecen la deshidratación (diuréticos), los que aumentan la temperatura corporal (antipsicóticos y algunos antidepresivos), los que afectan a la funcionalidad del riñón (antiinflamatorios) y otros que pueden disminuir la sudoración (antialérgicos). Si se usa alguno de estos tratamientos durante el verano, es aún de mayor importancia seguir las recomendaciones para mitigar los efectos negativos del calor.

Medidas para mitigar los efectos negativos del calor

Beber mucha agua y otros líquidos para mantenerse bien **hidratado** y evitar la deshidratación. Mejor beber frecuentemente pequeñas cantidades. Evitar bebidas alcohólicas y con cafeína, ya que favorecen la deshidratación.

Al principio puede parecer que una bebida bien fría nos ayudará a refrescarnos. Sin embargo, los habitantes de países muy cálidos, y con la costumbre de beber “tés” muy calientes, afirman que las bebidas no deben tomarse frías. Sirva de ejemplo los beduinos, que viviendo en pleno desierto beben té casi hirviendo. La explicación científica señala que, al tomar una bebida fría, el cuerpo necesita gastar energía para adaptarla a la temperatura corporal de 36-37º C., pero si la toma caliente no gasta energía porque ya está a la temperatura adecuada para absorberla y además estimula la circulación de la sangre.

Usar ropa ligera y de colores claros, que permita que la piel respire

y refleje la luz del sol en lugar de absorberla.

Tomar baños o duchas tibias, utilizar compresas húmedas o un pulverizador de agua para refrescarse la piel.

Evitar la exposición al sol durante las horas más calurosas del día: especialmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde. Usar protector solar, las quemaduras del sol pueden causar deshidratación.

Ir a lugares frescos, con aire acondicionado, centros comerciales, cines, bibliotecas, etc.

Evitar hacer ejercicio las horas más calurosas.

En el domicilio, utilizar ventiladores, aires acondicionados, corrientes de aire, etc., y mantener las ventanas y las persianas cerradas durante las horas de más sol para mantener la casa fresca.

Especial atención a las personas vulnerables; ancianos, niños, personas con enfermedades crónicas y enfermedades mentales ya que el calor extremo les afecta más.

Dormir bien. Mantener el horario en lo posible. Tener el dormitorio fresco. Recurrir a las técnicas de relajación, como la meditación y el yoga si es necesario para ayudar a reducir el estrés y mejorar el sueño.

Consulta a tu farmacéutico /a está muy cerca de ti. ■

*La información contenida en esta página tiene carácter divulgativo y no pretende sustituir el consejo médico. Ante cualquier duda, consulte con un profesional de la salud.

Vitamina C Spray Oral 50ml, de BetterYou



La Vitamina C de BetterYou en spray oral ha sido formulada por expertos para proporcionar de manera rápida, eficiente y conveniente la suplementación de este nutriente.

Este spray oral diario con sabor natural a cereza y granada, contribuye a la función normal del sistema inmunitario y ayuda a proteger a las células del estrés oxidativo. Ayuda a la cicatrización de heridas y a la formación de colágeno.

Cada 5 pulverizaciones aportan 120mg de vitamina C de alta biodisponibilidad, como ácido ascórbico y extracto de acerola.

Adecuado para su uso durante el embarazo y la lactancia.

Garantizado sin gluten, trigo, alcohol, colorantes, saborizantes artificiales, soja, lácteos ni azúcar.

Apto para:

- Vegetarianos
- Veganos
- Celíacos

Marca:

BetterYou

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por





Acupuntura, las claves de su éxito y cómo ayuda a los pacientes

La **Acupuntura** es una de las técnicas que forman parte de la **Medicina China**, junto a la moxibustión, ventosas, tuina y fitoterapia. Su práctica consiste en la inserción de agujas de acero en unos determinados puntos de acupuntura, situados en los meridianos (red de canales que comunica y recubre nuestro cuerpo). Estos transportan el **qi** o **energía impulsora y generadora** que circula por nuestro organismo y mantiene nuestro bienestar. Aunque existen datos tangibles de hace 4000 años, no fue hasta la edición del canon de medicina china **Huang Di Nei Jing**, que se puede hablar de su origen con una clara semejanza a la actual y, 2000 años después, continúa siendo la base teórica fundamental de la medicina china, cada vez más presente en Occidente.

La medicina china- acupuntura se basa en la observación de la naturaleza y sus ciclos naturales, todo cuanto forma parte de la naturaleza se rige por unas leyes comunes y el ser humano no escapa de ello. El hombre es un microcosmos dentro de un macrocosmos, los fenómenos que suceden en la naturaleza, también tienen lugar en el cuerpo humano. Cada estación se manifiesta y afecta de unas formas determinadas en la naturaleza y también en nuestro cuerpo: **unas épocas de hibernar y descansar, otras de florecer y expandir.**

¿Cuáles son las claves de su éxito?

- Visión global: Observar al orga-



123rf Limited@amaviael

nismo como un todo permite al acupuntor entender algunas conexiones orgánicas y emocionales que serían impensables en la medicina convencional (sin menospreciarla, ni dejar de usar los grandes logros que esta nos proporciona). Esta visión puede dar sentido a algunas dolencias aparentemente alejadas y desconectadas, que muchas veces llevan al paciente a visitar y ser tratados por distintos especialistas, y que la medicina china, cuyo objetivo no es tratar los síntomas del paciente sino ir a la raíz de lo que los produce, trata en conjunto, evitando recidivas. Síntomas tan dispares como asma, heces secas y eccemas o migrañas, ovarios poliquísticos y acné, insomnio, sofocos y sequedad de mucosas nos hablan de una misma causa. De esta forma el paciente no solo mejora la dolencia por la que

acude a la consulta sino también su estado general.

- Individualización, observación y escucha: Observar la expresión del paciente, tono de piel, observación de la lengua, preguntar si hay cambios en el descanso, en la piel, color de la orina, digestiones, menstruación, y tener en cuenta su situación de vida actual, estrés, así como la palpación del pulso del paciente (herramienta de valoración fundamental en medicina china) es imprescindible para un tratamiento individualizado.
- La medicina china no es una simple técnica, es un arte. Para tratar desde la raíz es necesario que el acupuntor haya aprendido a “pensar en chino” y tenga integrados los conocimientos teóricos y filosóficos de forma experimental en uno mismo, favoreciendo una

mayor claridad para observar e interrelacionar lo que sucede al paciente y tratarlo de forma global.

- Ausencia de efectos secundarios. Lo máximo que podemos encontrar es un leve dolor o moratón donde se han insertado las agujas.

Estos factores han hecho que la medicina china perdure hasta nuestros días y actualmente sea cada vez más utilizada en Occidente por su comprobada efectividad en muchas disfunciones.

La OMS reconoce su efectos en: trastornos psicosomáticos (estrés, ansiedad, insomnio...), disfunciones femeninas (dolor y trastornos del ciclo menstrual, menopausia...), infertilidad, trastornos respiratorios (alergias, bronquitis, asma...), aparato musculo esquelético (lumbalgias, ciática, tendinitis, artritis, contracturas...), aparato gastrointestinal (estreñimiento, diarreas, gastritis, colon irritable...), aparato neurológico (cefaleas, migrañas, neuralgias del trigémino, parálisis faciales iniciales...), disfunciones metabólicas, oculares (ojos secos...), de la boca (gingivitis, faringitis...), piel (eccema, psoriasis, herpes...), paliación de los efectos secundarios de la quimioterapia, etc.

Útil para casi todo tipo de patologías, la mayoría de veces reduce o elimina el dolor, puede disminuir los síntomas o eliminar la patología según el caso, eso sí, siempre en manos de un acupuntor cualificado. ■



CURSO DE ACUPUNTURA EN BARCELONA. 6ª Promoción

Inicio: Octubre 2023

Profesora con 28 años de experiencia en consulta

Empieza a practicar desde el primer día

Acupuntura: descubre un camino de bienestar

ESCUELA MANS
Más información en:
www.escuelamans.com
T. 964 241 825
Whatsapp: 692 693 693
info@escuelamans.com





Montar un herbolario: una oportunidad de negocio prometedora con una franquicia

El cuidado de la salud y el bienestar se han convertido en prioridades para muchas personas en la sociedad actual. La creciente conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada y de calidad ha impulsado la demanda de productos naturales y dietéticos. En este contexto, montar un herbolario se presenta como una oportunidad de negocio prometedora, ya que se trata de un sector que tiene un fuerte crecimiento y que ofrece una alta rentabilidad.

Existen diversas vías de hacerlo, aunque una de las más recomendadas es abrir una **franquicia**, ya que este modelo de negocio ofrece distintas ventajas para entrar en el creciente mercado de la alimentación saludable con el respaldo, el asesoramiento y la calidad de una marca consolidada en el mercado.

¿Por qué abrir una franquicia?

Es una de las mejores formas de iniciar un negocio como inversión o como una opción de autoempleo con el que poder desarrollar un camino profesional enfocado en la alimentación saludable y los complementos naturales. La franquicia se postula como una opción para emprender **reduciendo el riesgo al mínimo**, es decir, para poder empezar un negocio de una forma segura, rápida y amparada por el conocimiento y la experiencia profesional.

Al formar parte de esta red, los franquiciados tienen acceso a un



Emprende tu negocio de forma segura, rápida y amparada por el conocimiento y la experiencia profesional

modelo de negocio probado y a un **soporte continuo**. Desde la selección del local hasta la gestión del inventario y la formación del personal, brinda **asesoramiento personalizado** en todas las etapas del proceso de apertura y el funcionamiento de un herbolario. Por este motivo, y en el caso de no disponer de unos conocimientos extensos del sector, el saber hacer que proporciona un

equipo de profesionales da la posibilidad de abrir un negocio con total tranquilidad.

Además de beneficiarse de la **fuerza de la marca**. Apoyarse en una empresa con una sólida presencia en el mercado y una base de clientes establecida es una ventaja competitiva significativa, ya que los franquiciados se benefician del reconocimiento y la confianza que los consumidores tienen en la marca. De la misma forma que tienen la posibilidad de disfrutar de la **variedad y calidad** de productos de las mejores marcas y con los márgenes más competitivos.

Abre tu franquicia rentable y de referencia con Centro Dietético

Centro Dietético es una cadena de herbolarios y de tiendas de nutrición especializadas con el más

amplio surtido multimarca de complementos naturales, además de una extensa gama de alimentación saludable que abarca la alimentación ecológica, integral y los productos específicos para intolerancias alimentarias, que harán que tu franquicia se convierta en un herbolario de referencia.

Con una trayectoria de más de cuarenta y cinco años en el mundo de los herbolarios, y más de 40 centros entre franquicias y tiendas propias, además de una clientela fidelizada de aproximadamente 75.000 clientes, **Centro Dietético** brinda una oportunidad única para entrar en el creciente mercado de la alimentación saludable con un negocio rentable y con futuro.

La empresa se dedica a seleccionar cuidadosamente proveedores y marcas que cumplan con altos estándares de calidad, lo que garantiza que los franquiciados puedan ofrecer a sus clientes productos confiables y efectivos. Además, su equipo de expertos profesionales ofrece una formación teórica-práctica continua y un asesoramiento personalizado que ayuda a cumplir el objetivo de abrir una franquicia con una inversión optimizada de alta rentabilidad. ■

Contacto para más información:
+34 945 333 227
franquicias@centrodietetico.es
www.centrodietetico.es



 **centro dietético**
tu salud es natural®



+34 945 333 227
franquicias@centrodietetico.es
www.centrodietetico.es

Monta tu propio Herbolario ¡Franquícate con Centro Dietético!



Nuestro modelo de negocio es único en España.
Conjugamos perfectamente la venta de productos con los servicios de Naturópata, Dietista, Esteticista y Masajista



Afrontar suspensos durante las vacaciones

Es muy frustrante llevar todo el año estudiando, en clase y en casa, para llegar a junio y encontrarse con una, dos o más asignaturas suspensas. Es muy frustrante para el o la estudiante, y a veces se convierte en una tragedia familiar que amenaza con desbaratar los planes veraniegos de todos los habitantes de la casa. Pero no tiene por qué ser así. Los suspensos no deben verse como un fracaso ni como un pecado por el que se debe guardar penitencia durante las semanas estivales. Si los despojas de drama y los analizas con objetividad, pueden convertirse en una oportunidad para que tu hija o tu hijo aumenten su confianza y su autoestima, mejoren sus técnicas de estudio e incluso descubran lo que de verdad les gustaría hacer en la vida.



123rf Limited@lacheev

miedo por el futuro van por dentro y producen sufrimiento siempre.

Es tu hijo o tu hija quien más sufre cuando suspende una o varias asignaturas, y la mayoría de las veces no tienen los recursos necesarios para saber salir de la situación en la que se encuentran. Por ello, la mejor forma de ayudar es entender qué está pasando y buscar los medios para solucionar el problema.

Enfadarse, castigar y amenazar

solo sirven para agravar la situación, distanciarte de tu hija/o y producir más sufrimiento para todos.

Puede haber muchas razones por las que un estudiante suspende una o varias asignaturas y averiguarlas es clave, no solo para ayudar en la recuperación durante el verano, sino para afrontar el siguiente curso en mejor situación y con más confianza.

Suspender una o dos asignaturas puede ocurrir debido a **circunstan-**

Enfadarse, castigar y amenazar solo sirven para agravar la situación, distanciarte de tu hija/o y producir más sufrimiento para todos

cias puntuales, que difícilmente se van a repetir; por ejemplo, puede que el niño o adolescente haya estado enfermo o se haya tenido que recuperar de una operación quirúrgica o un accidente. Puede que haya atravesado una situación emocional complicada como el fallecimiento de un familiar o un amigo cercano, la separación de sus padres, una mudanza, un conflicto con los compañeros o amigos, o incluso una situación de acoso escolar. En estos casos lo fundamental es abordar este trauma y favorecer la recuperación física, mental y emocional; recuperar la asignatura se convierte en algo secundario.

2023 | JULIO | Nº32



6

www.elbotiquinatural.com

Comprender las causas de los suspensos

A nadie le gusta suspender.

Algunos adolescentes pueden aparentar que no les importa, o incluso presumir de suspensos, pero la sensación de fracaso, la pérdida de autoestima, la incertidumbre y el

LA SOLUCIÓN A TUS PIERNAS CANSADAS

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

Con Hamamelis y Castaño de Indias (20 viales)



Con Centella Asiática y Castaño de Indias (30 cápsulas)

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

¡NOVEDAD!

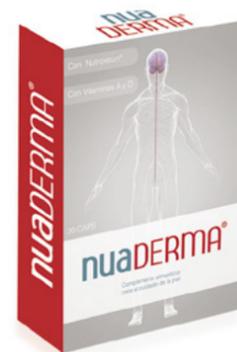


FDB LABORATORIOS
UN ESTILO DE VIDA

CUIDA TU PIEL DESDE EL INTERIOR

LOS 365 DÍAS DEL AÑO

Protege tu piel del paso del tiempo y de la radiación solar de **forma natural**



Nuaderma® no sustituye las cremas de protección solar



nuA biological

nuADERMA®



Por el contrario, si se trata de un niño/a o adolescente que continuamente suspende asignaturas, averiguar la causa subyacente es todavía más importante.

Muchos suspensos son debidos a **falta de técnicas de estudio eficientes**, y esto se puede solucionar con un entrenamiento determinado, como haríamos con cualquier otra habilidad que queramos adquirir.

Los **trastornos de atención y concentración** y los **problemas específicos de aprendizaje** son relativamente frecuentes en la población infantil y adolescente. En muchos casos no se diagnostican porque el estudiante parece (y es) “inteligente”, pero este tipo de problemas neurológicos se dan en personas con inteligencia normal o incluso superior a la media. Si tu hija o hijo suspende repetidamente, habla con tu pediatra; ya que podría ser conveniente realizar una evaluación neuro-psicológica completa.

La **desmotivación y la falta de interés** es una causa frecuente de suspensos. A todos se nos ha atragantado alguna vez una o varias asignaturas, o nos han parecido sumamente aburridas, a veces porque nos las han explicado con desgana. ¿Es el sistema educativo que emplea vuestra escuela el más apropiado para la personalidad y las características de tu hijo/a?

Algunas personas no están interesadas en el mundo académico y una vez acabada la fase de educación obligatoria pueden preferir dejar de estudiar y en su lugar aprender una o varias habilidades, artes u oficios. Muchos padres se resisten a aceptar esto porque piensan que solo los estudios universitarios pueden proporcionar éxito profesional, prosperidad económica y reconocimiento social, y, por ende, felicidad, pero esto es falso y es un mito que

En estos casos lo fundamental es abordar este trauma y favorecer la recuperación física, mental y emocional; recuperar la asignatura se convierte en algo secundario



123rf Limited@phillipimage

puede hacer mucho daño. Como bien explicó el experto en educación **Ken Robinson**, cada persona debería identificar sus talentos y sus pasiones, que son únicos, y buscar una vía que le permita cultivarlos y expresarlos.

Recuperar las asignaturas

Es importante tomarse un tiempo para diseñar un plan de acción, de acuerdo al número de suspensos y el tiempo disponible.

Siempre que sea posible, buscar ayuda externa en forma de un **profesor-entrenador personal**, puede suponer una diferencia enorme. Este profesional no solo va a ayudar a tu hija/o a entender aspectos de la asignatura que “no le entran”, sino también puede empezar a entrenarle para que adquiera unos hábitos de estudio saludables y aprenda a concentrarse y aprovechar mejor el tiempo. Y no menos importante, puede convertirse en su aliado y ayudarlo a recuperar la confianza en sí mismo.

Además, sentarte un rato con tu hijo o tu hija e interesarte en las materias que debe aprender, le va a hacer sentir menos solo y más comprendido. Seguro que puedes ayudarlo con parte de sus tareas e incluso podéis aprender una parte de la asignatura juntos. No todo el aprendizaje debe hacerse con un libro de texto; el verano se puede aprovechar para aprender parte de los temas de forma más orgánica e integrada en la vida normal; por ejemplo, podéis visitar en familia un museo que esté relacionado con la materia de estudio, o aprovechar una excursión o viaje turístico para profundizar en algún aspecto de alguna de las asignaturas. En resumen, busca oportunidades para mostrar a tus hijos que aprender puede ser un placer y que se puede hacer durante toda la vida.

Salvar el verano

Tener que estudiar para un examen de septiembre no tiene por qué significar renunciar a las vacaciones. Puede ser necesario hacer algún ajuste, pero con una buena planificación es posible en la mayoría de los casos dedicar unas horas a estudiar y el resto del día a disfrutar del verano y de los amigos. Los días son más largos, pues no hay jornada escolar. Suele ser mejor estudiar en las primeras horas de la mañana, cuando estamos más concentrados y hace menos calor. Algunas personas pueden preferir estudiar 1-2 horas por la mañana y

otros 60-90 minutos a primera hora de la tarde. Si habíais planeado un viaje corto a un lugar donde no vaya a haber tiempo para estudiar, puede ser mejor tomarse unas vacaciones completas esos días y dedicar más horas de estudio a la vuelta.

Mantener la perspectiva

Suspender no es un fracaso y no tiene por qué condicionar el futuro de tu hija o hijo. Todos tenemos altibajos en la vida. Todos tenemos áreas que se nos dan mejor que otras. Todos conocemos personas cuya vida escolar o académica fue “mediocre” y más tarde tuvieron un gran éxito profesional, incluyendo conocidos pioneros de la ciencia, la tecnología o las artes. Y todos conocemos excelentes estudiantes que terminaron trabajando en algo que no les gustaba y que no aportaron gran cosa a la sociedad y más importante, que nunca se sintieron realizados personal ni profesionalmente.

Lo importante es que tu hijo o hija se sienta apoyado y acompañado; y garantizar su bienestar físico y emocional. De nada sirve aprobar una asignatura si es a costa de estrés y sufrimiento. Los suspensos son una oportunidad. Úsalos como tal. ■

climate positive

Holle
Bio · Organic

NUEVO

Nuevo: Descubra el primer alimento láctico bio A2 en Europa

- ✓ Con proteína beta caseína A2.
- ✓ Contiene DHA*: ayuda al desarrollo de la facultad visual.
- ✓ Con ácidos grasos Omega-3 ALA para el cerebro y los nervios.
- ✓ Vitaminas C y D* para el funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- ✓ Ingredientes provenientes de la agricultura ecológica.

Más información en holle.es

*Obligatorio legalmente en la UE para los preparados para lactantes y los preparados de continuación.
 † El resultado positivo se consigue con una ingesta diaria de 100 mg de DHA.

Aviso importante: La leche materna es la mejor para su bebé. La leche de continuación solo es apta para niños a partir de los 6 meses. Déjese aconsejar por los especialistas sanitarios.





Cuidado de la piel, pelo y uñas, en verano

2023 | JULIO | Nº32



8

www.elbotiquinatural.com

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo y sus funciones van más allá de la protección. Es fundamental en el intercambio y balance entre nuestro interior y el exterior. Su cuidado va íntimamente ligado al del pelo y las uñas ya que la investigación sugiere que provienen de las mismas células madre. En verano hay que aumentar sus cuidados ya que los sometemos a condiciones más extremas durante más horas al día. Hidratación y protección son las palabras clave y ambas se logran desde dentro y desde fuera de nuestro organismo.

Empezamos por recordar que la alimentación debe incluir frutas y verduras de temporada, baja en grasas y evitar las bebidas alcohólicas y azucaradas. La ropa se debe intentar que sea de tejidos naturales y cómodos que permitan la transpiración, y la aparición de gorras y sombreros ayudarán a proteger nuestra cabeza del sol. Y, por supuesto, agua en abundancia y a lo largo de todo el día.

¿Cómo nos pueden ayudar los complementos alimenticios?

Una combinación sinérgica de vitaminas, minerales, carotenoides naturales, aminoácidos y fitonutrientes pueden ayudar al mantenimiento de la integridad del colágeno, ofreciendo apoyo a las estructuras subyacentes de una piel sana, pelo brillante y uñas fuertes, promoviendo la protección tanto ante los factores indeseados externos, como los rayos ultravioleta UVA, UVB y la luz azul.



123rf Limited@madeleineinsteinbach. Extracto de corteza de de pino silvestre

Nutrientes que pueden ayudar

Ácido Hialurónico. Este compuesto 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'. Debido a esta función ayuda a rellenar el espacio entre las células de la piel, con lo que también se le llama "el antiarrugas natural".

MSM (metil sulfonil metano). Es una forma natural de azufre orgánico que está presente en fluidos y tejidos corporales humanos. La investigación sugiere que una concentración en el cuerpo por debajo de lo mínimo puede ser crítica en su función y estructura normales.

Biotina. Esta vitamina B (también conocida como H) es conocida como la vitamina del pelo, piel y uñas. La biotina es una de las vitaminas que más contribuye al creci-

Hidratación y protección son las palabras clave y ambas se logran desde dentro y desde fuera de nuestro organismo

miento del cabello, ya que ayuda a mantener el pelo fuerte, sano y en constante desarrollo y crecimiento.

Vitamina C, Hierro, Zinc, Cobre y Selenio. La vitamina C es esencial para la producción saludable de la síntesis de colágeno necesario para la formación de huesos, piel y tendones. La investigación sugiere que la deficiencia de hierro está relacionada con la caída del cabello. En su forma de bisglicinato, el hierro tiene alta absorción y biodispo-

nibilidad y no irrita el sistema gastrointestinal. El zinc tiene una alta actividad enzimática y es necesario para la efectiva liberación y utilización de la vitamina A del almacenamiento hepático y sabemos que este mineral es altamente beneficioso en el tratamiento del acné. El cobre es uno de los coadyuvantes para la construcción del colágeno y la elastina. El selenio es una mineral traza al que se le atribuyen propiedades desintoxicantes, lo que ayuda al cuerpo a deshacerse de los metales pesados, incluidos el mercurio y el cadmio.

Extracto de corteza de pino silvestre. Uno de los cosméticos nutricionales más populares, investigados y efectivos. Es un complejo natural de varios antioxidantes solubles en agua y altamente biodisponibles que incluyen compuestos conocidos como bioflavonoides, ácidos de frutas y proantocianidinas oligoméricas (OPC). Las OPC protegen eficazmente las estructuras de colágeno de varias maneras.

Refuerzan la matriz de colágeno del tejido conectivo, protegen contra el daño de los radicales libres e inhiben el daño del colágeno causado por la inflamación y la infección de la piel.

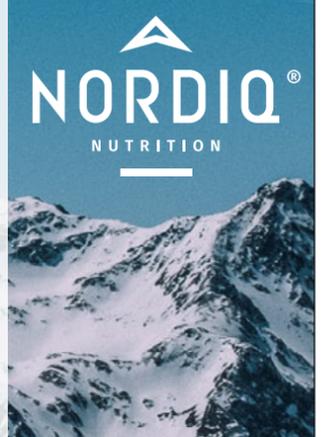
Extracto de semilla de uva. Es otra excelente fuente de OPC. Su efecto antioxidante es 50 veces mayor que el de las vitaminas C y E. Una gran ventaja de estas moléculas es que se absorben en las membranas celulares y protegen contra los radicales libres solubles en agua y grasa.



LA CIENCIA DE LA HORMESIS

Características del producto

- Ingredientes orgánicos
- Vegano
- Sin gluten
- Fresco liofilizado
- Autóctono
- Sin productos lácteos
- Hormético
- Sin excipientes
- Sin soja
- Sinérgico
- Sin azúcar
- Sin levaduras





Extracto de cola de caballo (*Equisetum arvense*). Llamada cola de caballo debido a su apariencia erizada. Esta planta es rica en sílice, un mineral importante que fortalece el tejido conectivo, la piel, los dientes, los ligamentos, los huesos, el cabello y las uñas. Ha sido utilizada tradicionalmente desde la época griega y romana para la inflamación de la piel, úlceras y heridas.

Astaxantina. Derivado natural del alga *Haematococcus pluvialis*, es un pigmento rojizo que se clasifica como un carotenoide. Este agente antioxidante y antiinflamatorio puede reducir el deterioro de la piel causado por exposición crónica a los rayos UVB.

Mezcla de carotenoides. Hay más de 600 carotenoides, pero sólo de 30 a 50 tienen proactividad de vitamina A, siendo el betacaroteno el que parece tener la más alta. Los buenos complementos de carotenoides son de una de las fuentes naturales más ricas de la naturaleza como las algas marinas *Dunaliella salina* donde el betacaroteno viene combinado de forma natural con otros carotenoides como luteína, zeaxantina y alfacaroteno. El betacaroteno parece actuar como un coadyuvante



123rf Limited@sosiukin

natural de pre bronceado y con efectos protectores contra los rayos UV a través de su capacidad antioxidante. Sin embargo, tenga en cuenta que no protegerá la piel de las quemaduras solares y se debe usar protección UV.

Todos estos nutrientes, si están formulados de forma equilibrada, de buenas fuentes 100% naturales, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados, pueden trabajar en sinergia y sintonía ayudando a conseguir las cantidades mínimas que requiere la bioquímica de nuestro organismo para poder funcionar de forma normal. Por

último, hay que recordar que toda persona que esté tomando medicamentos debe consultar con un profesional de la salud antes de incluir complementos alimenticios en su dieta.

No olvidar los protectores solares

Ningún complemento alimenticio excluye el uso de protectores solares. Los rayos UVA provocan el envejecimiento prematuro de la piel, mientras que los rayos UVB son los causantes del bronceado y también de las quemaduras solares, aunque también inducen la síntesis de la vitamina D. La sobre exposición

Ningún complemento alimenticio excluye el uso de protectores solares

ción de estas radiaciones aumenta el riesgo de problemas graves. Por ello es indispensable el adecuado uso de protectores solares. El índice de bloqueo lo determina el SPF, el mínimo recomendable es SPF30 (97% de bloqueo), SPF50 (98% de bloqueo) y lo encontramos hasta 100% (99% de bloqueo). Algunas presentaciones protegen también de los efectos negativos de la Luz Azul cuyo exceso debido a la exposición a pantallas y luces LED o a días nublados, también pueden ser perjudiciales no solo a nuestros ojos sino también a nuestra piel. **En el mercado existen presentaciones cuidadosas con el medio ambiente, sin nanopartículas ni filtros químicos y veganas.** Sea cual sea el SPF, se recomienda reponer su aplicación cada dos horas.

¡Cuidemos nuestro cuerpo para que siga siendo nuestro compañero fiel durante muchos años! ■



WEBOTANIX

CALMIA

EFICACIA GARANTIZADA

DÍA

RELAX
 EQUILIBRIO
 ENERGÍA

CANNABIS

CON

Rhodiola, Azafrán, Triptófano y Vitamina B6

Ashwagandha

35% Witanólidos SHODEN

NOCHE

SUEÑO
 DESCANSO
 RELAX

CANNABIS

CON

Amapola de California, Lúpulo y GABA

Melatonina

1,9 mg

Descubre la gama más completa especializada en CBD

987 953 054

info@webotanix.com



Fusionar la sabiduría de la naturaleza con la rigurosidad de la ciencia

Ofrecer soluciones confiables y efectivas para mejorar la calidad de vida de las personas es la premisa fundamental de **Aboca**, empresa italiana referente en la producción y comercialización de productos sanitarios naturales con un enfoque distintivo y pionero.

En la naturaleza está la respuesta

Aboca nace en 1978 con el objetivo de crear productos naturales y de alta calidad basados en la tradición y el conocimiento de la medicina herbal. Su fundador, **Valentino Mercati**, apasionado de la agricultura biológica y de las plantas medicinales, decidió establecer su empresa en Sansepolcro, en la región de la Toscana. Inspirado por la sabiduría ancestral de la medicina herbal y comprometido con la investigación científica, Mercati desarrolló un enfoque único que combinaba la experiencia tradicional con la innovación tecnológica con la convicción de “que el ser humano no podía prescindir de las sustancias vegetales para su bienestar y para curar las enfermedades.”

Aboca se ha convertido en un referente ofreciendo una amplia gama de productos que promueven la salud y el bienestar. Hoy en día, la empresa sigue fiel a su compromiso original de garantizar la calidad y la eficacia de sus productos, utilizando ingredientes naturales cuidadosamente seleccionados y aplicando rigurosos estándares de producción. Una visión que ha posicionado a la com-



Foto cedida por Aboca. Laboratorios de investigación

en una nueva manera de cuidar la salud a través de la acción fisiológica de sustancias 100% naturales, respetando el organismo y el medioambiente”, apuntan.

Es lo que se conoce como concepto **One Health** (una sola salud), que considera la conexión directa, constante e inseparable de bienestar con la sociedad y el medioambiente con el fin de alcanzar un nuevo equilibrio entre el hombre y la naturaleza que sea beneficioso para ambos.

Para ello, la empresa ha desarrollado un sistema integrado que abarca desde el cultivo sostenible hasta la investigación científica y la producción de sus productos sanitarios, que se venden en farmacias. Desde tisanas y jarabes hasta complementos dietéticos y biopomadas con ingredientes naturales, Aboca ofrece una variedad de opciones para abordar diferentes necesidades de salud.

La empresa combina **el mundo natural con la innovación, la investigación y el empleo de tecnologías avanzadas** para garantizar la calidad y eficacia de sus productos. Cultiva sus propias plantas medicinales utilizando métodos de agricultura biológica respetuosos con el medio ambiente y sin el uso de sustancias artificiales, que son procesadas cuidadosamente para preservar sus propiedades y garantizar la obtención de materias primas de alta calidad, libres de residuos tóxicos y con un impacto mínimo en el ecosistema.

El compromiso de Aboca con la calidad se refleja en cada etapa del proceso de producción

pañía como ejemplo de cómo una combinación de sustancias naturales y ciencia pueden converger para ofrecer soluciones de salud innovadoras y respetuosas con el medio ambiente.

Combinar experiencia tradicional y la última tecnología

“En nuestro organismo todo está conectado, todo es interdependiente como en la misma naturaleza, y por este motivo desde hace más de

40 años estudiamos la salud de una manera nueva, reinterpretemos los complejos mecanismos fisiopatológicos del organismo y buscamos en la complejidad de la naturaleza las soluciones para el cuidado del hombre”, explican desde la compañía.

Siguiendo los criterios de la **Medicina de Sistemas** (*Systems Medicine*), Aboca considera la complejidad del organismo humano y el entorno en el que vive para brindar soluciones efectivas, revolucionando así el cuidado de la salud al ofrecer **productos innovadores naturales y biodegradables** que aprovechan el potencial de las sustancias vegetales complejas.

“La complejidad y la inteligencia de la naturaleza constituyen un recurso para la evolución de la medicina. Para nosotros, esto se traduce



NATRUE

¿Buscas un cosmético natural y orgánico real y quieres evitar ser engañado? ¡Busca el logo de NATRUE en tus productos!



Cumplimos con las expectativas del consumidor



Ingredientes claros y definidos



Proceso de certificación independiente



Protejemos el medio ambiente y promovemos la reducción de residuos



Apoyamos la innovación sostenible y el consumo responsable



Defendemos el bienestar animal



Investigación científica en busca de la excelencia

La búsqueda constante de la excelencia científica es uno de los pilares fundamentales de Aboca. La empresa se distingue por su **enfoque e inversión en I+D**, priorizando la investigación de nuevas soluciones, técnicas de extracción y formulaciones avanzadas. Gracias a esta dedicación, la empresa ha logrado desarrollar productos que fusionan la tradición y la modernidad, respetando la naturaleza y maximizando los beneficios para la salud.

Eso es posible gracias a un equipo de científicos altamente capacitados que colaboran estrechamente con reconocidas universidades y centros de investigación. Una colaboración enriquecedora que posiciona a Aboca a la vanguardia de la investigación científica en el ámbito de la fitoterapia.

A través de su sistema de investigación, denominado **Evidence-Based Natural Research**, Aboca aplica los criterios de la **Medicina basada en la Evidencia** (*Evidence-Based Medicine*) y de la **Medicina de Sistemas** (*Systems Medicine*) a las sustancias naturales y lo pone al servicio de la salud de las personas. Muestra de ello es el equipo de 74 investigadores que ha hecho posible el desarrollo de 32 patentes y familias de patentes solicitadas y concedidas a nivel nacional e internacional. La investigación histórica, la investigación botánica farmacéutica, el desarrollo farmacéutico y el Big Data Management son otras de las áreas de investigación de la compañía.

El resultado es la creación de productos innovadores y de calidad superior, mediante la identificación de complejos moleculares naturales (innovación de producto) y la re-



Foto cedida por Aboca. Sede corporativa de Aboca

interpretación de los mecanismos fisiopatológicos (innovación de concepto), que combinan los beneficios de las plantas medicinales con los rigurosos estándares de la medicina moderna.

Altos estándares de calidad

El compromiso de Aboca con la calidad se refleja en cada etapa del proceso de producción. Desde el cultivo hasta la extracción y la formulación de los productos, la empresa utiliza métodos avanzados para preservar la integridad de los componentes naturales y garantizar su máxima eficacia. Para asegurar que sus productos cumplan con los más altos estándares y brinden resultados confiables, Aboca lleva a cabo **rigurosos controles de calidad**.

En línea con su compromiso con la investigación y la transparencia, Aboca lleva a cabo estudios pre-clínicos y clínicos y, además, ha desarrollado un proyecto innovador llamado **Real World Evidence (RWE)** o **Evidencia del Mundo Real**. Esta plataforma digital validada brinda acceso tanto a consumidores como a profesionales de la salud, como farmacéuticos y médicos, en la que

A través de cursos, seminarios y webinars, la empresa se dedica a la formación constante de los profesionales de la salud

se recogen datos para confirmar la eficacia y la seguridad de sus productos derivada de la experiencia de uso y recomendación de los mismos usuarios.

Este enfoque científico riguroso respalda la eficacia y la seguridad de los productos de Aboca, brindando a consumidores y profesionales la confianza de estar eligiendo soluciones de salud respaldadas por la ciencia.

Enriquecer la comunidad médica

Además, a través de cursos, seminarios y webinars, la empresa se dedica a la formación constante de los profesionales de la salud (médicos y farmacéuticos) para enriquecer la comunidad de los profesionales de la salud, brindando un valor real basado en relaciones de confianza, comprensión del propio organismo y conocimiento de la importancia de las interconexiones con el entorno. Al mismo tiempo, la compañía desarrolla una serie de iniciativas culturales que incluyen eventos, conferencias científicas, publicación de libros desde su editorial **Aboca Edizioni** y actividades en el **Aboca Museum**, espacio abierto a todo el mundo. ■



Foto cedida por Aboca. Aboca Museum



Pedro Porta,
Empresario, Sector Complementos
Alimenticios y Alimentación BIO

El que más sabe mejor se cuida

“Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino. Consérvalo sano, respétalo, estúdialo y concédele sus derechos” nos dice el filósofo Henri Frédéric Amiel. La RAE nos define “saber” como “averiguar por el ejercicio de las facultades intelectuales la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas”. El buen conocimiento que tengamos sobre cómo cuidar a nuestro cuerpo, nos ayudará a vivir más y mejor y a tomar mejores decisiones a la hora de, por ejemplo, escoger lo que quiero consumir o la terapia de salud que quiero seguir.

Indispensable será **desarrollar criterio**, basado en la experiencia y en el sentido común y, sobre todo, en no creer en lo primero que escuchamos, tanto positivo como negativo.

Le sigue en importancia **informarnos** y estudiar aquello que nos sea relevante, evitando seguir modas o recomendaciones basadas exclusivamente en la publicidad, sobre todo si tienen tintes de querer inducir a un consumo excesivo de un producto o prometer “milagros”. En el cuidado natural de la salud no hay fórmulas mágicas. El origen, la confianza y el prestigio de la fuente es fundamental.

A lo anterior hay que añadir evitar el riesgo de entrar en parálisis por análisis. Hoy en día el exceso de información y la facilidad en acceder a ella, nos puede llevar como muñecos, de un rincón a otro del saber. Cuando del consumo de productos se trata, las etiquetas son fuente importante de información. Hay que dedicar tiempo a leerlas.

Disfrutemos del placer de aprender y conocer. **El que más sabe mejor decide y mejor se cuida.** ■



Tintes naturales, tintes vegetales

Los tintes para el cabello convencionales contienen algunos de los ingredientes más **tóxicos** en cosmética. Entre ellos destaca el **amoníaco**, el **peróxido de hidrógeno**, el **resorcinol**, la **hidroquinona** y la **parafenilendiamina**. Su toxicidad está ampliamente demostrada y por ello algunos médicos desaconsejan su uso durante los primeros meses de embarazo o en personas enfermas.

Los tintes convencionales eliminan el pigmento natural del cabello y lo remplazan por el pigmento sintético. Es un proceso muy agresivo que debilita el cabello y le da un aspecto frágil y sin vida. Los tintes naturales sólo actúan en las capas más superficiales del pelo por lo que el nuevo color es una mezcla del color natural y del color del tinte. Por eso muchas personas que están acostumbradas a un color muy diferente del suyo consideran que los tintes naturales no son suficientemente efectivos.

En algunas marcas de tintes encontramos etiquetas que sugieren cierto grado de naturalidad. Muchas veces los envases son de color verde o hacen alusiones a su contenido natural de un modo u otro. Algunas marcas suelen destacar en su publicidad la presencia de ingredientes naturales con mensajes como “enriquecido con aceites naturales”. También suelen hacer hincapié en lo que no contienen: “Sin amoníaco, resorcinol, parabenos, parafinas, sin níquel, sin parafenilendiamina (PPD), etc.”

Está bien que estos productos al menos no contengan algunos de los



123rf Limited@liudmilachernetska. Peluquera tiñendo cabello con henna

ingredientes para tintes más controvertidos. No obstante, suelen contener otros ingredientes de origen petroquímico como diversos PEGs, diversos Laureths, diversos PPGs, Ethoxydiglycol, Propylene Glycol, Butylene Glycol, Tetrasodium EDTA, Methylresorcinol, Ethanolamine, Nitrophenol, Silicone Quaterium o Urea entre otros. Además, en las reivindicaciones de las etiquetas se incide en la ausencia de los ingredientes que pueden ser más conocidos por los consumidores, como “sin amoníaco” o “0% amoníaco”, sin decir nada sobre todos los demás ingredientes de origen petroquímico que contienen.

Los “sin” reivindicados son aleatorios y dependen de la estrategia comercial de cada marca, es decir, que no hay un listado común de ingredientes a evitar que todas estas marcas usen, pues los criterios comunes solamente se pueden establecer y verificar si las marcas

Los únicos tintes naturales que se pueden certificar son los tintes vegetales, aquellos que están compuestos por una planta o por una combinación de plantas tintóreas

están certificadas de acuerdo a una determinada norma escrita. Y así, por ejemplo, nos encontramos una marca que declara estar libre de resorcinol, mientras que los productos de otra marca dentro de esa misma gama de tintes que se venden con **claims** más o menos naturales con-

tiene Methylresorcinol en su lista de ingredientes. Esto obliga a las personas consumidoras concienciadas a ser expertas en ingredientes para revisarlos en las etiquetas de las distintas marcas y así identificar correctamente los que quieren evitar.

Los únicos tintes naturales son los vegetales 100%

Podemos afirmar claramente que no existen tintes naturales formulados que se puedan certificar; es decir, que todos sus ingredientes sean aceptables para una certificación de cosmética natural y/o ecológica. Los únicos tintes naturales que se pueden certificar son los tintes vegetales, aquellos que están compuestos por una planta o por una combinación de plantas tintóreas.

Los ingredientes que se utilizan en cosmética natural están evolucionando mucho, y hay importantes proveedores internacionales de materias primas que están continuamente investigando para lograr ingredientes que se puedan aceptar en la cosmética natural certificada, tanto por su origen como por su método de obtención. Por lo tanto, es posible que algún día exista algún tinte natural formulado que se pueda certificar, así como hay cremas, champús, geles y otros productos cosméticos. Pero, por el momento, si queremos usar tintes auténticamente naturales, solamente podemos utilizar tintes que sean 100% vegetales.

Como un ejemplo real para ilustrar lo que estamos explicando en

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



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



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



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



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

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



este artículo, hemos querido compartir la experiencia de **Koloreko System**; una marca certificada **Bio-VidaSana** y localizada en San Sebastián, que está especializada en producir y comercializar una amplia gama de **tintes naturales hechos a base de plantas tintóreas**.

La idea de crear esta marca partió de su fundador, **Ramón Izo**, peluquero de profesión, quien observaba en su trabajo diario cómo los tintes y otros productos convencionales producían efectos agresivos en el cabello y cuero cabelludo de los clientes de la peluquería y en la piel de las manos de los peluqueros, fomentando una atmosfera cargada de aromas sintéticos. Se producían otros efectos difíciles de relacionar con el uso de los productos cosméticos, pero frecuentes entre los usuarios, como alergias y problemas respiratorios. Además de los efectos nocivos para el medioambiente que producía el residuo de estos productos al desecharlos por el sumidero.

En 1985, Ramón comenzó a investigar qué se podía hacer para ofrecer mejores productos a sus clientes y a su personal, y así comenzó a experimentar con los tintes vegetales.

Tuvo que hacer muchas pruebas hasta lograr sus mezclas actuales. Hay que tener en cuenta que para la elaboración de tintes vegetales se utilizan solamente diversas especies de plantas combinadas en diversos por-



123rf Limited@splinx. Polvo vegetal de indigofera tinctoria (indigo)

centajes según el color que se quiera conseguir. Son plantas en polvo, a las que se les añade agua caliente para su aplicación, y con esto ya se consigue el tinte. La mezcla no contiene ningún aditivo ni coadyuvante.

Para lograr tintes vegetales eficaces es importante realizar un buen diagnóstico para conseguir el color deseado, pues los pigmentos naturales no actúan del mismo modo que los tintes químicos. Es que, al carecer de componentes químicos, no puede aclarar el color del cabello. Sin embargo, aporta pigmentos naturales que activan el brillo y proporcionan luminosidad. **El resultado es que en cabellos con gran cantidad de canas se consigue el color deseado de manera homogénea, en cabellos con poca cantidad de canas, el color aplicado aparece en forma de reflejos.**

Plantas que tiñen el cabello

Existen plantas que tienen la capacidad de teñir el cabello. Muchas de ellas se conocen y ya las utilizaban civilizaciones milenarias como la egipcia. Quizás la más conocida es la **henna** pero hay muchas otras como el **índigo**, la **nuez**, el **ruibarbo**, el **café**, la **cúrcuma**, la **cassia**, el **hibisco** o la **remolacha**. Los tintes a base de plantas utilizan dos princi-

palmente la **Lawsonia Inermis Leaf** (Henna), que suele encontrarse en todas las mezclas en mayor o menor porcentaje y el **Indigofera Tinctoria Leaf** (Índigo). Las plantas utilizadas cumplen otras funciones además de las de colorear, como **estimular el riego sanguíneo**, que es una característica del Índigo. La henna por su parte, inhibe la acción de los radicales libres protegiendo el cuero cabelludo de las agresiones externas.

Con las diferentes mezclas de plantas se puede conseguir una gama de coloración que va desde el rubio extra claro al castaño oscuro y al moreno, es decir, igual que la

La henna por su parte, inhibe la acción de los radicales libres protegiendo el cuero cabelludo de las agresiones externas

gama de colores media que ofrecen los tintes convencionales.

Para las personas consumidoras que buscan utilizar **cosmética ecológica**, la ventaja de utilizar tintes vegetales es que, si todas las plantas utilizadas son ecológicas certificadas, los tintes son **100 % naturales, ecológicos y veganos**.

El color de nuestro cabello es solo una cuestión de estética y para algunas personas no mostrar las canas es importante para sentirse bien. Pero ello no debería ir en contra de la salud. Quizás algún día el mercado ofrezca nuevas soluciones 100% naturales y eficaces, pero, actualmente, los tintes 100% vegetales son la mejor opción para nuestra salud y la del planeta. ■

Para lograr tintes vegetales eficaces es importante realizar un buen diagnóstico para conseguir el color deseado



123rf Limited@onda. Henna y basma tintes naturales para el cabello



WAYDIET NUTRICOSMÉTICA

WD BEAUTYCOLL

REACTIVA LA JUVENTUD EN TU PIEL

Colágeno Hidrolizado Marino, Ácido Hialurónico, Resveratrol, Coenzima Q10 y Biotina

PIEL FIRME Y SIN ARRUGAS

ACTÚA FRENTE A LOS SIGNOS DE LA EDAD EN PIEL, CABELLO, UÑAS Y ARTICULACIONES:

- Hidrata y nutre en profundidad
- Aporta elasticidad y firmeza
- Redensifica la piel y combate la flacidez y las arrugas
- Combate la oxidación celular
- Mejora la flexibilidad de las articulaciones

www.waydiet.com



Es un espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Pulpa de Aloe, de Aloe Vida



El Aloe Vera es aclamado en el mundo de la farmacología por sus múltiples propiedades. Su uso externo es ampliamente conocido, pero el aloe también puede reforzar el buen funcionamiento interno del organismo cuando se ingiere por vía oral.

La pulpa 100% pura de Aloe Barbadensis de Aloe Vida, estabilizada en frío, cultivada y preparada con el proceso más delicado que permite mantener todas sus vitaminas, minerales, aminoácidos y oligoelementos naturales de la planta.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Aloe Vida | www.aloevida.es
- **Empresa:** Aloe Vida Ecológico, S.L.U.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Complex Herbario Mujer BIO, de Viridian

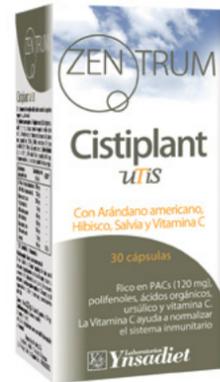


El inicio de la transición menopáusica, también conocida como perimenopausia, puede presentarse con cambios erráticos en el ciclo, cambios en el estado de ánimo, niveles de energía reducidos, sofocos, sudores nocturnos y, a veces, osteoporosis, todo como resultado de una fluctuación en los niveles de hormonas sexuales. El complex herbario de mujer BIO de Viridian se formuló para ayudar a las mujeres durante este momento tan delicado e intentar reducir así los síntomas asociados.

- **Certificados:** Ecológico (Euro Hoja) | Soil Association Organic
- **Marca:** Viridian
- **Distribución:** Alternatur, S.L. | www.alternatur.es

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Zentrum Cistiplant, de Laboratorios Ynsadiet



Zentrum Cistiplant es un producto formulado con activos cuidadosamente escogidos que combina el Arándano Rojo Americano rico en Proantocianidinas, El Hibisco con ácidos orgánicos y polifenoles, la Salvia con ácido ursúlico y Vitamina C.

La Salvia junto a la vitamina C ayudan a normalizar el sistema inmunitario. Nuestra gama Zentrum emplea en su composición concentraciones de principios activos que nos permitan conseguir resultados eficaces con bajas dosificaciones.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Nuevo envase más amplio para NuaDHA500, de Nua Biological



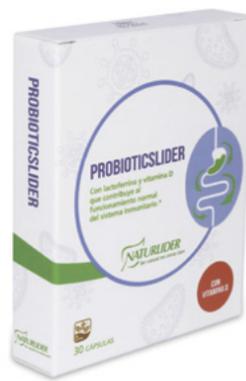
A partir de ahora, el envase de 60 perlas será de 200 cc en vez de 150, para una mayor comodidad. Cada perla aporta 500 mg de DHA puro y es ideal para el consumo en niños desde los 3 años.

Este suplemento alimenticio cuenta con el sello internacional IFOS que certifica su máxima calidad. Nua es un laboratorio de complementos alimenticios especializado en el desarrollo y la comercialización de ácidos grasos Omega -3 marinos altamente purificados y concentrados desde 2008.

- **Marca:** Nua Biological | www.nuabiological.com
- **Empresa:** Nua Biological Innovations, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Probioticslíder, de Naturlíder



¿Sabías que tenemos aproximadamente un 80% de nuestro sistema inmunológico en nuestro aparato digestivo? Pues sí, curiosamente deberíamos cuidar más nuestra alimentación, clave para mantener una buena salud.

Cada vez más a nivel científico se está viendo una relación directa con la toma de cepas de probióticos que mejoran nuestra microbiota, con una mejora ya no solo a nivel digestiones, sino también en nuestro escudo de defensas.

- **Marca:** Naturlíder | www.naturlider.com
- **Empresa:** Naturleader Import Export, S.L.

COSMÉTICA

Passiflora Beauty Drops, de Lamixtura



Aceite corporal sostenible y altamente reparador a base de aceites de maracuyá, aguacate y oliva, muy ricos en antioxidantes y fitonutrientes. Con un 99,2% de ingredientes upcycling, obtenidos de partes descartadas de estas frutas en la industria alimentaria.

De tacto sedoso y agradable aroma a jazmín y té verde, es ideal para realizar un envolvente masaje por todo el cuerpo. Hidrata y nutre la piel seca.

Apto para veganos y libre de aceite de palma.

- **Marca:** Lamixtura Natural Skincare | www.lamixturaskincare.com
- **Empresa:** Skin Antidote, S.L.



Jengibre, un superalimento sin igual

Qué pensarían si les dijese que existe un superalimento que es tónico y digestivo, que previene los vómitos y las náuseas en el embarazo, los efectos adversos de la quimioterapia, que tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, que es un analgésico natural, que mejora la tensión arterial o que tiene propiedades anticoagulantes. Algunos me dirían que no existe. Y por increíble que les parezca ese superalimento si existe. Se llama jengibre, y de sus extraordinarias propiedades para mejorar la salud les voy a hablar a continuación.

El jengibre (*Zingiber officinale*) es una planta de la familia de las zingiberáceas, familia que incluye la cúrcuma (*Curcuma longa*) y el cardamomo (*Elettaria cardamomum*). Tiene un aroma propio muy penetrante, perfumado, refrescante, con matices cítricos de limón, con un sabor especiado ligeramente picante y dulzón. Su nombre procede del sánscrito *shringavera*, que significa 'cuerpo de cuerno', derivando al griego *ziggiberis* y al latín *zingiber*. La raíz del jengibre se viene utilizando en medicina como remedio desde hace milenios, tanto en la Ayurvédica como en la Tradicional China. Fue usada como condimento y medicamento beneficioso por los griegos y romanos de la antigüedad.

Es una planta perenne rizomatosa con un potente y grueso rizoma horizontal, nudoso y ramificado en un solo plano, del que surgen falsos tallos que dan lugar a brotes con flores que pueden alcanzar los 90 cm de altura. De clima tropical, se encuentra distribuida por las regiones ecuatoriales del mundo. Su hábitat son los bosques sombreados húmedos, siendo originaria de India. Se cultiva en India, China y en toda la región indomalaya, Asia del sur y del sudeste, así como en América y África tropical.

Los gingeroles actúan como antiinflamatorios frente al dolor muscular y articular, reduciendo el dolor asociado con la artritis y mejorando la movilidad de las articulaciones



123rf Limited@akz. Tres tipos de jengibre: fresco, confitado y rallado

Los valores nutricionales del jengibre hacen de él un superalimento sin igual. Una ración de 100 gramos tiene aproximadamente 334 calorías, conteniendo 17,8 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra, 1,82 gramos de proteína, 0,75 gramos de grasa y 77,63 gramos de agua. Es rico en vitaminas, minerales y aminoácidos. Tiene vitaminas A, B1, B2, B3, B5, B6 y B9, vitamina C y E, siendo copioso en vitamina C, 5 mg, y en vitamina B9, 11 mg. Entre los minerales destacan el aluminio, boro, cromo, cobalto, calcio, potasio, magnesio, hierro, manganeso, zinc, fósforo y sodio. Los aminoácidos valiosos son la arginina, asparagina, histidina, isoleucina, glutámico, leucina, lisina, metionina, treonina, triptófano, tirosina y valina. Tiene gran variedad de sustancias activas responsables de los efectos medicinales, de su olor y sabor característico. Entre los aceites volátiles destacan el citral, citronelal y limeneno, siendo sus principales componentes activos son el zingibereno y el bisaboleno, y los gingeroles y shogaoles. Todos ellos responsables en gran medida de las extraordinarias **propiedades antioxidantes, analgésicas, antiinflamatorias, vasodilatadoras y protectoras del sistema digestivo.**

El jengibre es tónico y digestivo. Acelera la digestión activando el tracto intestinal al favorecer los movimientos peristálticos, y mejora la segregación de enzimas gástricas facilitando la digestión de los alimentos más eficazmente. Es especialmente útil en el tratamiento de las dispepsias y flatulencias, en diarreas y gastritis, siendo protector del estómago frente a los fármacos antiinflamatorios. Por sus propiedades lo debe incluir en la dieta quien presente problemas como indigestión, úlceras, estreñimiento y SII. Previene los vómitos y

las náuseas de los primeros meses del embarazo, así como los vómitos inducidos por la quimioterapia.

Es un analgésico natural. Los gingeroles actúan como antiinflamatorios frente al dolor muscular y articular, reduciendo el dolor asociado con la artritis y mejorando la movilidad de las articulaciones. Una alternativa natural a los medicamentos antiinflamatorios administrados en estas patologías. Es eficaz frente a los cólicos menstruales, ya

Tiene gran variedad de sustancias activas responsables de los efectos medicinales, de su olor y sabor característico

que sus propiedades antiinflamatorias alivian el dolor y la hinchazón que es común con el síndrome premenstrual. Mejora la inmunidad, combatiendo las infecciones, los resfriados comunes y la gripe. El gingerol tiene propiedades antimicrobianas y antifúngicas.

Previene eficazmente los problemas cardiovasculares por sus propiedades anticoagulantes. Disminuye el riesgo de formación de coágulos de sangre y de sufrir ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares. Reduce la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre, siendo garantía de protección del sistema circulatorio. ■



PRANAROM

EL ESPECIALISTA EN ACEITES ESENCIALES

Para tu salud naturalmente

100% puros y ecológicos

PRANAROM
Aceite esencial quimotipado

Lavanda
Lavandula angustifolia
ssp angustifolia
Sumidid Florida

ACEITES ESENCIALES
AET
QUIMOTIPADOS
BIO

WWW.PRANAROM.COM

PRANAROM.ESPAÑA @PRANAROM_ES

✓ Colaboración a largo plazo con los agricultores
✓ Cadenas cortas para una mejor trazabilidad
✓ Control sistemático de cada lote

De la planta al frasco



¿Cuántos helados te puedes comer al día?

Para mucha gente no hay verano sin helados y la llegada del calor abre la veda para empezar a comer estos postres día sí, día también. Con la excusa de que “solo los como en verano”, es fácil perder el control y comer más helados de lo

que sería deseable en una alimentación equilibrada. Ahora que, a consecuencia del cambio climático, la temporada de calor cada vez es más larga, esto puede convertirse en un problema que no deberíamos descuidar.



123rf Limited@puzurin

¿De qué están hechos los helados?

Los helados tradicionales están elaborados con leche de vaca, nata, azúcar y uno o varios ingredientes más para darle sabor, por ejemplo, chocolate, vainilla, fresas, pistachos, café... Los helados veganos se hacen con leche o crema de coco, o con leche de avena o soja mezcladas con grasas vegetales. Algunos helados veganos están elaborados con pasta de anacardos o almendras. Además incluyen también azúcar, sirope u otro endulzante, y el resto de ingredientes para conseguir cada sabor específico. Los sorbetes llevan fruta batida o zumo de frutas, agua y azúcar o un endulzante. Además de estos ingredientes básicos, muchos helados y sorbetes industriales, no artesanales, incluyen también conservantes, colorantes y potenciadores del sabor.

¿Por qué no es aconsejable comer muchos helados?

Dos bolas de helado aportan 250-300 Kcal, lo que supone un 10-20% de las necesidades energéticas, dependiendo de la edad, el

sexo y otros factores. Esto significa que si comemos helados a diario, o dejamos de comer otros alimentos, o vamos a ganar peso indeseado. Los helados de leche de vaca y de leche de coco contienen además mucha grasa saturada. Pero el principal peligro de los helados es su contenido en azúcar, que ronda los 20-30 gramos por ración. Esto ya supone el límite máximo diario de azúcar libre que debería haber en una alimentación equilibrada, por lo que suponiendo que no comieras nada más con azúcar, un helado al día sería lo máximo que podrías tomar para no sobrepasar este límite. Recuerda que seguramente estás tomando más azúcar del que crees, muchas veces de forma oculta en platos precocinados, salsas, galletas y bebidas.

¿No son los helados fuente de calcio?

Si los helados están elaborados con leche de vaca o una leche vegetal enriquecida con calcio, pueden aportar entre un 10-15% de los requerimientos diarios de calcio por ración. Pero esto no justifica que los comamos habitualmente. Hay

mejores fuentes de calcio, sin azúcar ni exceso de grasa. Las verduras verdes, el tofu, y la leche y los yogures de soja, entre otros, son mucho mejores fuentes de calcio que cualquier helado. Para las personas que consumen lácteos, el yogur natural y el queso fresco son más saludables que los helados y aportan tanto o más calcio. No comas helados “por el calcio”. Un helado es un capricho gastronómico que por supuesto nos podemos permitir de vez en cuando, pero que no es necesario en una dieta saludable. Disfruta de forma consciente de tu helado ocasional, pero no te engañes a ti mismo pensando que comes algo saludable.

¿Son mejores los helados con edulcorantes artificiales?

No. Los edulcorantes artificiales no son menos perjudiciales que el azúcar a medio y largo plazo, y tienen sus propios problemas. Los edulcorantes artificiales alteran la flora bacteriana intestinal y pueden causar diarrea u otros trastornos intestinales; algunos dan lugar a reacciones de hipersensibilidad o alergia, y muchos son tóxicos cuando se sobrepasa una cierta canti-

dad. Además, los edulcorantes artificiales contribuyen a mantener nuestro deseo o adicción por comer alimentos dulces. Los estudios han mostrado que las personas que usan edulcorantes artificiales tienden a comer además más azúcar en otros momentos del día.

¿Hay helados “buenos”?

Sí. Si los elaboras en casa usando plátano como endulzante principal y otras frutas, leche vegetal, cacao puro y frutos secos, sin añadir azúcar, puedes obtener un helado nutritivo y saludable. Este helado sí podrías comerlo todos los días, pero ten en cuenta que dependiendo de la cantidad y el tipo de ingredientes, puede resultar muy calórico y obligarte a tener que reducir la cantidad de otros alimentos, y entonces tu dieta se podría volver monótona. Si quieres comer helados caseros a diario, es imprescindible variar los ingredientes para asegurarte de que te aportan una buena diversidad de nutrientes. Hazlos con frutas diferentes cada vez, aprovechando la enorme variedad que suele haber en verano, y combínalos con distintos frutos secos. ■



NaturesPlus®

GI NATURAL™

NUTRE₁ Y PROTEGE₂ EL TRACTO INTESTINAL

Con Probióticos: Bifidobacterias, Lactobacilos y Lactospore®

El Calcio₁ contribuye al normal funcionamiento de las enzimas digestivas

La Vitamina E₂ protege las células del estrés oxidativo



Importado y distribuido por:

NATUR IMPORT

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