

"Una idea es como un microbio del resfriado: tarde o temprano siempre hay alguien que lo pilla" Stephen King

¿Qué es el suelo pélvico?



123rf Limited@zinkevych

ALIMENTACIÓN Y SALUD

4 Hidratación, nutrición y cuidado de la salud

MI PEDIATRA

8 Retrasos en el desarrollo del lenguaje

COSMÉTICA

12 Los ingredientes de la cosmética

CONVERSANDO CON

16 Alba Marín, 2ª generación al frente de Cosmètics Giura

¡BLOQUEA TU AGENDA!



Regístrate ahora con tu móvil a través de este código QR y sigue los pasos para recibir tu acreditación.



19, 20 y 21
MARZO
IFEMA MADRID

PON TU FARMACIA
A LA VANGUARDIA

CONVOCAN:



EN:





EDITA:

CENTIPEDE FILMS, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 91º 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, Vipasana Bio

COLABORADORES

Núria Alonso, Marta Castells,
Montse Escutia, Miriam Martínez,
Pedro Porta, Jaume Rosselló

El Botiquín Natural no usa tecnologías de inteligencia artificial como ChatGPT para la creación de contenidos.

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

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

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



Powered by Bio Eco Actual



El suelo pélvico: su importancia y cuidado

Hoy abordaremos un tema al que se da poca importancia, pero que tiene un impacto significativo en la calidad de vida, especialmente para las mujeres: el **suelo pélvico**. Aunque poco conocido, este conjunto de músculos y ligamentos desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar de las personas, tanto hombres como mujeres, aunque afecta con mayor frecuencia a estas últimas.

La falta de información, tanto divulgativa como por parte de los profesionales de la salud, sobre qué es el suelo pélvico, dónde se encuentra y cuáles son sus funciones, así como la falta de conciencia sobre cómo cuidarlo, son cuestiones que necesitan ser abordadas.

La atención y el cuidado del suelo pélvico son esenciales para prevenir y tratar problemas como la **incontinencia urinaria**. Según los expertos, entre el 30-40% de las personas de mediana edad y hasta un 30-50% de las personas mayores sufren de algún tipo de incontinencia. Esto subraya la importancia de entender qué es el suelo pélvico y por qué su cuidado es fundamental.

¿Qué es el suelo pélvico y cuáles son sus funciones?

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos ubicados en la base de la pelvis, rodeando la cavidad abdominal en su parte inferior. Si bien su función más conocida es mantener en su lugar las vísceras del abdomen y controlar la vejiga, su papel va más allá. Los músculos del suelo pélvico se relajan para permitir la micción y se contraen para detener el flujo de la orina. Cuando esta musculatura falla, es cuando aparece la **incontinencia urinaria**.

¿Cómo saber si tu suelo pélvico está bien?

Si experimentas pérdidas de orina al realizar pequeños esfuerzos, como toser, saltar, reír, estornudar o levantar objetos, o si sientes la urgencia de orinar con frecuencia, son señales de que tu suelo pélvico puede estar debilitado. En tales casos, es fundamental consultar a un especialista, como un ginecólogo o un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico, para una evaluación.



123rf Limited@lightfieldstudios

Consecuencias de un suelo pélvico debilitado

Un suelo pélvico debilitado puede dar lugar a problemas como la incontinencia urinaria, prolapsos (descenso o caída de órganos), dolor lumbar y disfunciones sexuales. Estos problemas afectan significativamente la calidad de vida.

Factores que debilitan el suelo pélvico

Varios factores contribuyen al debilitamiento del suelo pélvico. Estos incluyen:

Edad: el envejecimiento puede debilitar los músculos, incluyendo los del suelo pélvico, aunque el impacto varía entre individuos.

Inactividad: la falta de actividad física debilita los músculos en general.

Cambios hormonales: etapas de la vida como el embarazo, el parto, la lactancia y la menopausia pueden afectar el suelo pélvico.

Embarazo: el aumento de presión sobre el suelo pélvico y el estiramiento de la pared abdominal durante el embarazo pueden debilitarlo.

Parto vaginal: el parto vaginal, especialmente si es traumático, puede tener un fuerte impacto en el suelo pélvico. En algunos estudios, el riesgo aumenta con el número de hijos. En las **cesáreas**, también se daña el suelo pélvico, ya que hay que cortar los músculos abdominales que le ayudan en su función de amortiguación. Si los abdominales tienen falta de tono, el suelo pélvico tendrá que trabajar más, además del sobreesfuerzo durante el embara-

La atención y el cuidado del suelo pélvico son esenciales para prevenir y tratar problemas como la incontinencia urinaria

zo. Los problemas pélvicos también afectan a mujeres que nunca se embarazaron, ello indica que son múltiples los factores que influyen en el debilitamiento del suelo pélvico.

Menopausia: en esta época se pierde calidad del colágeno y firmeza. Numerosos autores consideran más probable que el deterioro se relacione con la disminución del tono muscular que con la deficiencia de estrógenos de esta etapa.

Estreñimiento crónico: es uno de los principales factores de riesgo de las disfunciones pélvicas. Los esfuerzos durante la defecación pueden dañar el suelo pélvico. Es necesaria una correcta **hidratación** y alimentación rica en fibra (cereales integrales, legumbres, frutas, y verduras).

Deportes de alto impacto: actividades como correr, voleibol y ejercicios de salto pueden aumentar la presión intrabdominal. Todos los **ejercicios** que realizan una **hiperpresión** sobre el suelo pélvico están desaconsejados, por ejemplo, **abdominales tradicionales**, levantamiento de pesas, entre otros.

Cargar peso: levantar, empujar o cargar peso de manera continua puede debilitar los músculos del suelo pélvico.

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos ubicados en la base de la pelvis, rodeando la cavidad abdominal en su parte inferior





Radioterapia: tratar tumores en la zona pélvica con radioterapia puede dañar los tejidos y músculos del suelo pélvico.

Cirugías ginecológicas: intervenciones en esta área pueden alterar la estructura del suelo pélvico. En el caso de los hombres, las relacionadas con la próstata.

Obesidad y sobrepeso: están relacionados con la debilidad de los tejidos que sostienen los órganos pélvicos y la distensión de la pared abdominal.

Enfermedades respiratorias crónicas: asma, catarros, alergias. Los accesos de tos repetidos pueden debilitar el suelo pélvico. Al toser, estornudar o sonarse, ejercemos una presión muy fuerte sobre esta musculatura.

Tabaco: la **nicotina** es un estimulante del músculo encargado de contraer la vejiga para expulsar la orina, favoreciendo los episodios de incontinencia. Fumar también favorece la tos irritativa.

Medicamentos: como los beta-bloqueantes y los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (IECA), pueden producir tos y los diuréticos aumentan la producción de orina.

Alcohol: las bebidas alcohólicas como cerveza, vino, licores o cava, estimulan la vejiga y actúan como diuréticos. Controlar también los **alimentos diuréticos** como: zanahorias, apio, lechuga, piña, espárragos, pepino o sandía.

Malas posturas: permanecer sentado durante largos períodos puede sobrecargar los músculos del suelo pélvico y olvidarnos de ir al baño. La solución dar un pequeño paseo cada hora para descomprimir los músculos.

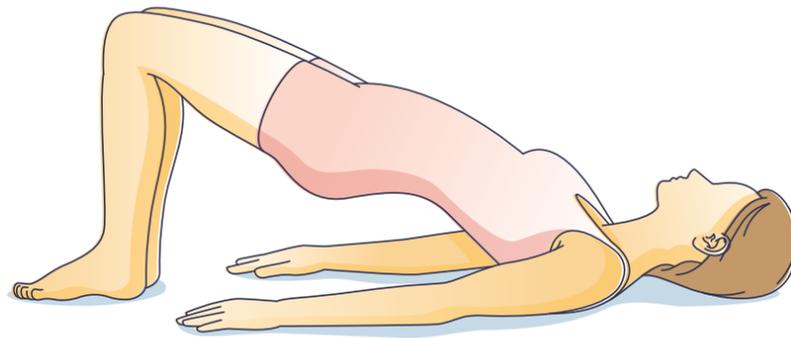
Ropa ajustada: vestimenta como vaqueros muy ajustados, leggings, fajas, o bodys que comprimen nuestra zona abdominal, aumentan la presión en el suelo pélvico y el diafragma.

Uso frecuente de tacones: los tacones pueden desplazar el centro de gravedad y afectar la postura y el suelo pélvico.

¿Cómo fortalecer el suelo pélvico?

Para fortalecer el suelo pélvico, la rehabilitación es clave. Los ejerci-

Los ejercicios de Kegel



123rf Limited@normaals. Ejercicios de Kegel para el estiramiento muscular del suelo pélvico

cios de Kegel, que implican la contracción y relajación de los músculos del suelo pélvico, son ampliamente recomendados.

Estos ejercicios pueden prevenir y tratar la incontinencia, así como mejorar la calidad de vida.

Los ejercicios de Kegel en sí son simples, pero no es fácil saber cuáles son los músculos correctos que se deben trabajar. Si no se hacen correctamente, no son beneficiosos, por ello es aconsejable recurrir inicialmente a un fisioterapeuta especialista en suelo pélvico. Los expertos creen que un tercio o más de las mujeres que los hacen, en realidad trabajan músculos erróneos: abdominales, glúteos o aductores.

Estos ejercicios deberían hacerse regularmente a lo largo de la vida, y en ciertas situaciones, como el embarazo, el postparto y la menopausia, son particularmente beneficiosos. Un fisioterapeuta especializado puede ayudar a aprender a identificar y trabajar los músculos correctos.

Beneficios de los ejercicios de Kegel

Fortalecer los músculos del suelo pélvico. Prevención de la aparición o alivio de la incontinencia de orina. Prevenir o frenar prolapsos de los órganos de la zona. Aumento de la sensibilidad y mejora de las relaciones sexuales. Aumento del bienestar general.

¿Cuánto tiempo tengo que hacer los ejercicios?

Se recomienda realizar los ejercicios de **Kegel tres veces al día (mañana, tarde y noche), 10 contracciones (5-10 segundos)** de los músculos de suelo pélvico, **sin dejar de respirar**, con la **pelvis neutra**, y habiendo vaciado la vejiga, descansando 5-10 segundos entre

Los ejercicios de Kegel, que implican la contracción y relajación de los músculos del suelo pélvico, son ampliamente recomendados

contracción y contracción. La mejoría no es rápida. La mejoría de la musculatura se debe observar tras 3-6 meses de realizar los ejercicios. Sin embargo, puedes apreciar algunos de los síntomas que indican una mejoría, como: mayor aguante de la orina, menos visitas al baño, ropa interior más seca, etc. Aumentar la frecuencia de los ejercicios puede ser contraproducente. Pero sí es conveniente realizarlos cada vez que tengas que hacer un esfuerzo que pueda producir pérdidas de orina (tos, subir una escalera, coger peso, etc.).

La alta prevalencia de esta problemática aumentará con el incremento de la esperanza de vida. Por ello será muy importante la educación para la salud en el mantenimiento del suelo pélvico y la implicación de diferentes profesionales de la salud en esta formación.

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.

Luteína Complex 30 caps, de Viridian



Una combinación de carotenoides, minerales y productos botánicos bien investigados. Contiene vitamina E, cobre y zinc que contribuye al mantenimiento de la visión normal. Ingredientes 100% activos formulados por expertos nutricionistas.

Combinación de carotenoides con ingredientes botánicos, minerales y vitamina E. La vitamina E tiene un papel en la protección de las células contra el estrés oxidativo. El zinc es un mineral esencial para muchos procesos del cuerpo, incluyendo el mantenimiento de la visión, la función cognitiva, la fertilidad, el pelo, piel y uñas y el sistema immune. El cromo contribuye al mantenimiento de los niveles de glucosa normal en sangre.

Los investigadores consideran que la luteína y la zeaxantina pueden promover la salud ocular a través de su capacidad para proteger la mácula del daño oxidativo inducido por la luz y el envejecimiento, a través de sus acciones antioxidantes y su capacidad para filtrar la luz UV. La luteína parece estar asociada con la protección contra la degeneración macular relacionada con la edad (la principal causa de ceguera en adultos mayores).

Marca:

Viridian

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por





Hidratación y nutrición, pilares básicos del cuidado de la salud

Una buena hidratación es imprescindible para un correcto funcionamiento del organismo. Con variaciones dependiendo de la actividad física, la edad, el clima y otros condicionantes, se necesita una ingesta de unos ocho vasos de agua u otros líquidos, como zumos o caldos, al día.

Nutrirnos adecuadamente nos asegura el mantenimiento de una buena salud. Para ello nos tenemos que proveer de minerales, vitaminas y fibra, además de proteínas, grasas y carbohidratos. Nutrirnos e hidratarnos con alimentos y bebidas saludables es una prioridad para el cuidado de la salud.

Uvas rojas, manzanas, arándanos y bayas de saúco

Las uvas rojas son sabrosas y ricas en antioxidantes como el resveratrol y sus beneficios para la salud cardiovascular están demostrados. Las manzanas nos proporcionan fibra, vitamina C y antioxidantes y es



123rf Limited@prg

de sobra conocida su bondad en el mantenimiento de la salud en general y digestiva en particular, así como en regular los niveles de azúcar en sangre. Los arándanos son una fuente muy rica en antioxidantes y ayudan a reducir la inflamación y a mejorar la memoria por sus propiedades neuroprotectoras.

Las bayas de saúco son el fruto del saúco y tienen un sabor excepcional que las hace muy valoradas en la preparación de mermeladas, zumos, vinos y licores, así como en complementos alimenticios, por sus características antiinflamatorias y antioxidantes. La acerola tiene un alto contenido en antioxidantes y en vitamina C que refuerza el sistema inmune y la salud de la piel. También nos aporta vitamina A, complejo vitamínico B y minerales como magnesio y potasio.

Equinácea, amiga del sistema inmunológico

La equinácea es usada tradicionalmente por sus beneficios en el tratamiento de resfriados ya que estimula el sistema inmunológico, tiene compuestos antioxidantes y antiinflamatorios y acorta o debilita el proceso de enfermedades del tracto respiratorio superior.

Zinc, oligoelemento esencial

El zinc es un oligoelemento necesario, aunque en pequeñas cantidades, para el buen funcionamiento de muchas funciones de nuestro organismo como, por ejemplo, la coagulación de la sangre y la cicatrización de heridas. El cuerpo no lo produce ni lo almacena. Se obtiene normalmente la suficiente cantidad de zinc a través de la dieta. Se encuentra en

La equinácea es usada tradicionalmente por sus beneficios en el tratamiento de resfriados

la mayor parte de los alimentos vegetales, especialmente en las legumbres, los cereales integrales y en las semillas de sésamo, de girasol y de calabaza, entre otras. Los anacardos son también una buena fuente de zinc. Este mineral favorece el crecimiento normal por lo que la deficiencia de zinc puede causar retraso en el crecimiento en niños y bebés y en la maduración sexual.

Los zumos u otros alimentos enriquecidos con zinc y los complementos alimentarios pueden ayudar a alcanzar las cantidades necesarias en los grupos de personas que más lo necesitan como son las **embarazadas y madres que amamantan**; los **vegetarianos y veganos**, ya que la biodisponibilidad del zinc es menor al consumir más alimentos con fitatos, que se unen a los oligoelementos como el zinc, el calcio, el magnesio o el hierro dificultando su absorción y su aprovechamiento por el organismo; y las **personas con trastornos gastrointestinales como colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn**. ■

La deficiencia de zinc puede causar retraso en el crecimiento en niños y bebés y en la maduración sexual

Rabenhorst[®]
THE VERY BEST FOR YOU.

**PLACER Y
SALUD EN
ARMONÍA.**



• **Zumo Protecting con Zinc**
Para contribuir al funcionamiento normal del sistema inmunitario

vegan

Distribuido en España por:
NATUR IMPORT

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



Soluciones naturales para activar tus defensas en invierno

Mantener las defensas activas y fuertes es esencial para prevenir y combatir las enfermedades y afecciones propias del invierno, como gripes y resfriados, de manera eficaz. La alimentación y el estilo de vida, así como apoyarse en **soluciones naturales**, no son solo estrategias preventivas, sino también herramientas efectivas para potenciar nuestras defensas de manera natural y afrontar el invierno con resistencia y vitalidad.

Equinácea

La **equinácea** es una de las plantas más efectivas para la estimulación del sistema de defensas del organismo. Posee **propiedades antivíricas y antibacterianas**, eficaces en la formación de glóbulos blancos y defensas encargados de neutralizar los virus y otros agentes patógenos. Debido a su **acción preventiva**, se ha utilizado tradicionalmente para proteger el organismo frente a las infecciones, al tiempo que las reduce y facilita su resolución.

Ginseng

Conocido como «raíz de larga vida», contiene polisacáridos y vitaminas que contribuyen a estimular el sistema inmunitario. Es popular en la medicina tradicional asiática.

Propóleo

Utilizado desde la antigüedad, el **propóleo** es un complemento ideal



123rf Limited@kolesnikovserg

para proteger las vías respiratorias, ya sea durante el cambio estacional o a lo largo del año. Esta sustancia se obtiene de las abejas y su composición destaca por su riqueza en diferentes bioflavonoides y fenoles, que le confieren **propiedades antisépticas, antibióticas y antioxidantes**. Ayuda a fortalecer las defensas y tiene una acción específica sobre las vías respiratorias actuando como antivírico natural. Tiene también propiedades antiinflamatorias, cicatrizantes, antialérgicas y analgésicas probadas.

Vitamina C

La **vitamina C** interviene en la formación de anticuerpos, herramientas valiosas en la prevención de enfermedades invernales. Con su **poder antioxidante**, ayuda a combatir la acción de los radicales libres y contribuye al correcto funciona-

miento de los glóbulos blancos. Se trata de una vitamina hidrosoluble que el cuerpo no permite almacenar, por lo que **se debe reponer a diario**, ya sea mediante la alimentación o la suplementación. Entre las fuentes de vitamina C se incluyen los cítricos (naranjas, limones, kiwis) fresas, pimientos, brócoli y espinaca, entre otros alimentos.

Minerales

Zinc, hierro, selenio, manganeso... Los **minerales** también son aliados para el sistema inmunológico. Estos componentes esenciales contribuyen al mantenimiento de la salud celular, al funcionamiento adecuado de nuestra respuesta inmunitaria y a la producción de anticuerpos. Entre los minerales destacados también encontramos el **cobre**, conocido por su eficacia ante los primeros síntomas de resfriado o infección. ■

Te recomendamos...

Fitoprotec,
de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta **Fitoprotec**, el nuevo complemento alimenticio que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico.

Formulado a base de **equinácea** (*Echinacea purpurea*), **propóleo**, **tomillo** (*Thymus vulgaris* L.), **saúco** (*Sambucus nigra*), **ciruela** (*Prunus domestica* L.), **vitamina C** (*Ascorbato sodico*), **manganeso** y **cobre**.

Se recomienda tomar dos ampollas al día, agitando bien antes de su consumo.

- Sin gluten.
- Sin azúcares añadidos.



Pregunta al especialista de nuestra tienda para un asesoramiento personalizado



20 AMPOLLAS

PROTEGE tus DEFENSAS

Ynsadiet
FITOPROTEC
Equinácea, Propóleo, Tomillo, Vitamina C y Cobre

0% Azúcares añadidos* **SIN GLUTEN** **BUENO PARA TUS DEFENSAS**

La Vitamina C y Cobre contribuyen al funcionamiento adecuado del Sistema Inmunitario.

Complemento Alimenticio. Cantidad Neta 200 ml.

SIN GLUTEN **0% Azúcares añadidos***

Ynsadiet
Laboratorios
www.ynsadiet.com



Veo, veo, ¿qué ves?

Podría decirse que la vista es el más importante de los cinco sentidos. Por ello, no tan sólo es conveniente tener una adecuada higiene y cuidado de ella sino también estar pendientes de cualquier cambio de visión, ya que puede ser perjudicial para la vida cotidiana, y también podría indicar cuestiones más problemáticas relacionadas con la situación general de la salud, como diabetes y presión arterial alta, cuyos síntomas no son siempre obvios. Por todo ello vaya por delante la primera recomendación de realizar exámenes periódicos como medida preventiva para mantener la salud ocular y la visión.

Los cambios de alerta pueden incluir visión borrosa o nublada repentina, visión reducida, tics oculares, puntos negros en la vista, sensación constante de algo en el ojo, dolor o picazón, ojos inyectados en sangre y luces intermitentes.

Las principales afecciones pueden ser cataratas (opacidad del cristalino), retinopatía diabética (que afecta a los vasos sanguíneos de la retina de las personas con diabetes),



123rf Limited@serezniy

sequedad ocular (cantidad insuficiente de líquido lagrimal), glaucoma (degeneración progresiva del nervio óptico), o degeneración macular muy común en las personas mayores de 60 años (conocida como DMAE o DME) y que destruye lentamente la visión central y aguda.

Consejos nutricionales y de estilo de vida

Aunque el riesgo de padecer estas afecciones depende hasta cierto

punto de los genes, la dieta puede desempeñar un buen papel. Una dieta nutritiva y saludable puede ayudar a mantener la función ocular, protegiéndola contra la luz dañina y reduciendo el desarrollo de enfermedades degenerativas relacionadas con la edad.

En primer lugar, son recomendables vegetales de hojas verdes, huevos, nueces, legumbres o frutas cítricas, es decir, alimentos ricos en ácidos grasos esenciales omega-3, luteína, zinc y vitaminas C y E. Como es de esperar, reducir o dejar de fumar y beber alcohol puede ayudar a prevenir cataratas, daños al nervio óptico y degeneración macular, entre muchos otros problemas de la salud.

No menos importante es recordar usar unas buenas gafas de sol cuando se exponga a la luz solar (rayos UVA y UVB); evitar mirar fijamente a pantallas durante períodos de más de 20 minutos sin descansar o usar filtros o gafas protectoras, y mantener los ojos adecuadamente hidratados. Por último, es fundamental hacer un examen ocular periódicamente como medida preventiva y eventualmente correctiva.

Se recomienda realizar exámenes periódicos como medida preventiva para mantener la salud ocular y la visión

Los complementos alimenticios naturales, un buen apoyo

Los complementos alimenticios de fuentes seleccionadas y en formulaciones diseñadas por especialistas, nos permiten aportar, de forma garantizada a nuestra dieta, nutrientes beneficiosos en la cantidad adecuada. Los principales complementos alimenticios naturales que nos pueden ayudar a tener una buena salud ocular son:

Luteína y Zeaxantina

Los investigadores consideran que estos carotenoides pueden promover la salud ocular a través de su capacidad para proteger la mácula del daño oxidativo inducido por la luz y el envejecimiento, a través de sus acciones antioxidantes y su capacidad para filtrar la luz UV. La luteína parece estar asociada con la protección contra la degeneración macular relacionada con la edad (la principal causa de ceguera en adultos mayores).

Mirtilo (*Vaccinium myrtillus*) y Eufrasia (*Eufrasia officinalis*)

Las propiedades de mejora visual del extracto de arándano fueron estudiadas por primera vez por investigadores franceses en los Pilotos de la Real Fuerza Aérea durante la Segunda Guerra Mundial. La administración de extracto de arándano resultó en una mejor agudeza visual nocturna, un ajuste más rápido a la oscuridad y una restauración más rápida de la agudeza visual después de la exposición al resplandor del sol. El extracto de mirtilo (o arándano silvestre) es rico en el flavonoide conocido como antocianosido, que ejerce efectos beneficiosos en la mejora del flujo sanguíneo y el suministro de oxígeno al ojo. Su efecto antioxidante también lo protege del daño de los radicales libres, involucrados en el desarrollo de cataratas y degeneración macular. Sus efectos protectores del colágeno ayudan a la prevención y el tratamiento de diversas afecciones oculares.

La eufrasia tiene efectos protectores en caso de orzuelos, síntomas de fatiga ocular, sensibilidad a la luz, ojos llorosos/lagrimo, picazón y trastornos oculares funcionales de origen muscular y nervioso. En la medicina popular, la eufrasia se usa para la inflamación del párpado y la conjuntivitis.

SEA ENERGY®
IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR

AGUA DE MAR ESTRUCTURADA DEEP SEA WATER

Mineraliza
Alcaliniza
Regenera

Complemento Alimenticio Bebible

Agua de Mar extraída en mar abierto, filtrada en frío y envasada en vidrio, con todos sus minerales y oligoelementos. Biodisponible gracias a la acción del plancton.

www.ibizavformenteraaguademar.com



Aunque el riesgo de padecer estas afecciones depende hasta cierto punto de los genes, la dieta puede desempeñar un buen papel



123rf Limited@bdsprn. Jugó de arándanos frescos

Beta Caroteno (de Alga D. salina)

Los carotenos representan el grupo más extendido de pigmentos naturales en la naturaleza. Hay más de 600 carotenoides con solo de 30 a 50 con actividad de vitamina A. Los carotenos son un grupo de compuestos solubles en grasa de color intenso (rojo y amarillo). El betacaroteno parece tener la mayor actividad pro-vitamina A. El que se extrae del alga *Dunaliella salina* contiene una fuente natural de carotenoides sinérgicos derivados de una de las fuentes más ricas de la naturaleza. La vitamina A se encuentra en cuatro tipos de foto-pigmentos dentro de la retina, y juega un papel crucial

en la función de bastones y conos necesarios para la transmisión del impulso visual. La mala adaptación a los cambios en la luz y la mala visión nocturna son algunos de los hallazgos iniciales en condiciones de baja vitamina A.

Vitamina C

Promueve la función de la luteína / zeaxantina y protege al ojo del estrés oxidativo y foto oxidativo. Su efecto antioxidante está asociado con la salud de la retina y el cristalino, que pueden dañarse con el paso de los años por el efecto de los ra-

dicales libres causados, por ejemplo, por la luz solar, el humo y la contaminación.

Cuando la vitamina C (ácido ascórbico) se combina con bioflavonoides y ácidos grasos producen una combinación ligeramente alcalina que es bien tolerada, y aumentan su asimilación y absorción celular.

Corteza de Pino

Es rica en bioflavonoides con una alta concentración de proantocianidinas oligoméricas. El extracto de

corteza de pino ha mostrado en muchos estudios clínicos, efectos positivos para fortalecer los pequeños capilares en el ojo. Los investigadores realizaron los estudios porque anteriormente se había demostrado que la corteza de pino fortalece el sistema circulatorio. Además de poseer una excelente actividad antioxidante, se ha demostrado que la corteza de pino aumenta el flujo de sangre a la retina y mejora los procesos visuales.

Recuerda

Todos estos nutrientes se pueden conseguir como complementos alimenticios de forma individual o como complejo nutricional; si están formulados de forma equilibrada, de buenas fuentes veganas 100% naturales, en formas altamente bio-disponibles y sin excipientes indeseados, podrán trabajar en sinergia y sintonía ayudando a conseguir las cantidades mínimas que requiere la bioquímica de nuestro organismo. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos deben consultar con el especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Cuida tus ojos y verás! ■



EL BOTIQUÍN NATURAL

Más sobre las **Terapias Naturales** aquí

Omega-3

Todos dicen que es bueno y tienen razón

15 años contigo

Imagina entonces tomar el **más puro**, el **más innovador** y el **más testado**

nua biological
Elige la solución Nua que mejor se adapta a ti



Retrasos en el desarrollo del lenguaje

Los humanos nos comunicamos y expresamos fundamentalmente a través del lenguaje, tanto el verbal, como el escrito y el lenguaje a través de gestos faciales y corporales. Los bebés humanos se comunican desde el momento en el que nacen, aunque todavía no sepan hablar.

El normal desarrollo del lenguaje en la infancia es esencial para el desarrollo de la inteligencia, de las emociones y de las capacidades sociales. Y, sin embargo, los retrasos del lenguaje son relativamente frecuentes, pueden afectar a un 10-15% de los niños y niñas de entre 18 y 36 meses.

¿Cómo se desarrolla el lenguaje en los bebés?

La herramienta más importante para comunicarse que tienen los bebés en los primeros meses de vida es el llanto. Aunque desde fuera todos los llantos parezcan iguales, la mayoría de madres y padres aprenden pronto a distinguir los diferentes mensajes que el llanto de su bebé transmite y descubren que este lenguaje puede ser muy expresivo. Solo hay que escucharlo con curiosidad y atención.

Además de llorar, los bebés empiezan a emitir otros sonidos muy pronto: gruñidos, gritos, gorgoritos, risas, balbuceos... aunque muchos bebés emiten estos sonidos cuando están solos, en general se vuelven mucho más sonoros y expresivos cuando están interactuando con alguien. Pero además de estos soni-



123rf Limited@kasto

El normal desarrollo del lenguaje en la infancia es esencial para el desarrollo de la inteligencia, de las emociones y de las capacidades sociales

dos tempranos, el bebé usa muchas expresiones faciales, así como movimientos de brazos y piernas para expresar sus emociones y comunicar sus necesidades.

A partir de los **6-7 meses** los bebés empiezan a imitar sonidos más conscientemente. De aquí al final del primer año de vida los be-

bés empiezan a decir varias sílabas juntando ya una consonante y una vocal. También empezarán a hacer los primeros gestos. Y entenderán muchas cosas, como las expresiones faciales de sus familiares, los tonos de voz, su propio nombre y el significado del *No*. Muchos bebés dicen su primera palabra alrededor de su primer cumpleaños.

Durante el **segundo año** el lenguaje se desarrolla con rapidez, aunque al principio no nos parezca tan obvio. Las niñas y niños de **12-18 meses** entienden mucho más de lo que creemos, son capaces de seguir instrucciones verbales, intentan imitar palabras, usan muchos gestos y aprenden a decir *No*. Al llegar a los 18 meses muchos niños y niñas ya usan 5-10 palabras sencillas. **A partir de los 18 meses**, a veces antes, verás que, si les enseñas, les encantará jugar a imitar los

sonidos de los diferentes animales; este juego es excelente para ejercitar las cuerdas vocales y practicar sonidos más complejos. Antes de cumplir dos años muchos niños y niñas ya pueden pedir cosas cotidianas por su nombre, y empezarán a juntar dos palabras. ¡Además del *No*, otra palabra favorita a esta edad es: ¡Mío!

El lenguaje se va haciendo más complejo **a lo largo del tercer año**: las frases cada vez van siendo más largas, la niña o el niño va usando cada vez más adjetivos y pronombres, empiezan a hacer preguntas y a usar plurales, y la pronunciación es cada vez más clara, de forma que ya no solo los familiares, también los extraños los entienden más y mejor.

Este proceso está bien estudiado y sabemos que se produce en un cierto orden y en unos tiempos determinados. Aunque puede haber variabilidad entre unos niños y otros, si a determinados momentos una niña o un niño no está comunicándose como esperaríamos para su edad, decimos que presenta un **retraso del lenguaje**.

¿Por qué se puede retrasar el lenguaje?

Hay dos grupos principales de retraso del lenguaje: en el primero, el retraso del lenguaje es un síntoma más de un trastorno más amplio, por ejemplo, un retraso psicomotor global, un trastorno del espectro autista o una lesión o malformación en el cerebro.



EL
BOTIQUÍN
 NATURAL

SUSCRÍBETE
 gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion





Antes de cumplir dos años muchos niños y niñas ya pueden pedir cosas cotidianas por su nombre, y empezarán a juntar dos palabras

En el segundo grupo, no hay ninguna lesión ni ningún otro problema asociado, y el niño o la niña tienen un nivel de inteligencia normal, pero van adquiriendo las diferentes habilidades lingüísticas más tarde que lo que se considera estándar. Estos casos son afortunadamente más frecuentes que los del primer grupo.

Estos retrasos del lenguaje sin causa aparente muchas veces ocurren en la misma familia, por lo que se cree que puede haber algún factor genético predisponente. Otros factores que pueden jugar un papel son: el sexo masculino (los niños tienen retraso del lenguaje con más frecuencia que las niñas), el ambiente familiar (en las familias donde se habla y se lee mucho los niños desarrollan el lenguaje antes), el uso de pantallas de cualquier tipo, que dificulta el desarrollo del lenguaje, (y cuanto antes se exponen los niños y niñas a ellas, peor); y la falta de contacto social.

Cómo actuar si se sospecha un retraso del lenguaje

Si sospechas que el lenguaje de tu hija o hijo no progresa al ritmo que debería, pide cita con tu pediatra. En todas las revisiones pediátricas se evalúa el desarrollo de los bebés y niños pequeños, así que generalmente cuando hay un retraso este suele ser detectado en estas revisiones. Pero si por cualquier motivo no es así o estás entre dos revi-



123rf Limited@dekazigzag

siones, no esperes y consulta. Si tu pediatra corrobora que puede haber un retraso derivará al niño/a a un centro de atención temprana para una evaluación especializada. En esta evaluación pueden participar psicólogos, neurólogos, logopedas y otros profesionales. Además, se revisará la audición para comprobar que una pérdida auditiva, aunque sea pequeña, no está interfiriendo con el desarrollo del habla.

Si se confirma el retraso, el centro de atención temprana programará una serie de sesiones de terapia para recuperar el retraso en lo posible. Además de las sesiones que se hagan en el centro, la estimulación en casa es fundamental y los terapeutas os darán consejos y actividades para hacer todas las semanas.

Cuanto antes se detecte y se intervenga en un caso de retraso del lenguaje, más posibilidades hay de recuperación completa y de prevenir problemas de lecto-escritura más adelante.

Fomenta el desarrollo del lenguaje de tus hijos desde el primer día

Puedes hacer mucho en el día a día para que tus hijos e hijas aprendan a comunicarse pronto y eficazmente. Los bebés y niños pequeños necesitan que les prestemos atención, que escuchemos lo que nos dicen, incluso aunque al principio solo sean los balbuceos típicos de los primeros meses; y que respondamos a ello. Si el bebé percibe que sus intentos de comunicarse dan resultado, esto le animará a practicar más.

Desde antes de cumplir un año podemos empezar a leer cuentos ilustrados con nuestro bebé, al principio basta unos minutos cada día. Leer en voz alta es una de las actividades que más ayuda a desarrollar

el lenguaje. La música y cantar canciones infantiles con ellos, también. Aunque alguna vez nos podemos ayudar de un vídeo para aprender y practicar alguna canción, recuerda que las pantallas no ayudan, sino que entorpecen el desarrollo del lenguaje. Es mejor una canción "mal cantada" por ti, que tener al bebé escuchando canciones "perfectas" en Youtube.

Cuando empiezan a hacer gestos y a decir palabras hay que participar activamente en esta conversación, repitiendo y ampliando las frases que ellos dicen para darles más ejemplos, acompañando sus gestos con palabras, mostrándoles los nombres de los juguetes, de los alimentos, de los colores... describiendo las actividades que estamos haciendo.

No corrijas ni regañes a un niño/a por decir una palabra mal. Esto solo hace que se avergüencen y cohíban. Es mejor repetir lo que han dicho, pero correctamente, sin darle más importancia.

Este ambiente rico en estímulos diarios conseguirá que tus hijos hablen bien y además disfruten haciéndolo. ■



123rf Limited@choreograph

Poniendo el beeee un poco más alto

Nuestra fórmula de leche de cabra AHORA en calidad 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

La barriga de su bebé adorará la leche de cabra Holle

Holle
biodynamic
since 1934

Leche de cabra
20 AÑOS
De experiencia

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

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.



Prevención y tratamiento de los resfriados y gripe con la Medicina Tradicional China

Los tratamientos que ofrece la Medicina Tradicional China (MTC) nos brindan muchas posibilidades para atender estos trastornos tan comunes.

La reacción de nuestro organismo, cuando lo sorprendemos con estos tratamientos, es más que favorable: son una ayuda nueva y el resultado suele ser magnífico.

Con la llegada del frío

Los meses fríos propician riesgos para la salud, que todavía relacionamos con la pasada «pandemia». Tradicionalmente, con la **medicina naturista occidental**, hemos combatido los resfriados y gripes con:

- **dieta** (unos días de ayuno a cítricos y zumos; lavativas si fuera necesario);
- **hidroterapia** (envolturas, fricción matutina fría con abrigo, vahos);

Junto al examen de la lengua, se aprecian las alteraciones de los órganos mediante un análisis cualitativo de los pulsos



123rf Limited@katerinamore. Taza de té de hierbas con flores silvestres, ajo y raíz de jengibre

- y **plantas medicinales clásicas** (entre otras: romero, eucalipto, llantén, saúco o equinácea, en las últimas décadas).

Podemos incluir bastantes recursos más, desde la **miel, el polen y el própolis** hasta las inhalaciones, o las excelentes aplicaciones de aromaterapia con **aceites esenciales**.

Resfriados y gripe

Una de las formas más sencillas de distinguir una gripe de un resfriado es por la tos, estornudos, nariz congestionada, garganta irritada y dolor de cabeza típicos de los resfriados, mientras que con la gripe hay además fiebre y escalofríos, tos seca, gran cansancio y pérdida de apetito.

La naturaleza es sabia, por eso nos favorece y anima a seguir un ayuno. Pero si lo que queremos es prevenir,

entonces vale la pena recordar la **dieta vegetariana clásica china** a base de arroz y cereales (35%), algas, hortalizas y verduras (35%), legumbres (10%), proteína (10%) y fruta (10%).

El diagnóstico

En China se ha venido dando mucha importancia al diagnóstico, lo más personalizado posible. Así, junto al examen de la lengua, se aprecian las alteraciones de los órganos mediante un análisis cualitativo de los pulsos. Se llegan a apreciar, a diferentes niveles, hasta 14 pulsos, y cada uno se suele corresponder con un órgano o una función determinados. Es un magnífico procedimiento para el diagnóstico precoz.

Las ocho diferencias

Para comprender mejor la energía, así como la naturaleza y locali-

zación de la enfermedad en el paciente, los chinos han desarrollado este sistema de diagnóstico:

- «Interno» y «externo» sirven para localizar la zona afectada.
- «Deficiente» y «exceso» determinan la fuerza relativa del paciente o de la enfermedad.
- «Frío» y «caliente» dan indicaciones de la naturaleza del individuo o de los patógenos.
- «Yin» y «yang» dan una visión general de la afección.

Estas ocho diferencias suelen proporcionar en conjunto una visión precisa de la persona y la enfermedad, que el terapeuta de medicina china tradicional evaluará en su diagnóstico.

Causas externas e internas

En el concepto chino de la enfermedad, las causas externas de las enfermedades incluyen factores ambientales como: frío, calor, calor veraniego, sequedad, humedad y viento. En el pensamiento occidental, colocaríamos los virus y las bacterias en esta categoría.

Pero las infecciones también pueden darse como resultado de factores internos, como las emociones: alegría, aflicción, melancolía y miedo. En sí mismo, eso no causa la enfermedad, pero cuando las emociones son muy



PORQUE LA PIEL TAMBIÉN DEBEMOS CUIDARLA POR DENTRO...

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

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



FDB LABORATORIOS
UN ESTILO DE VIDA

Un extra para tu **cabello, piel y uñas**



intensas, o duran mucho tiempo, sí puede darse ese desequilibrio.

Plantas medicinales

Además del astrágalo (*Astragalus membranaceus*), que es una planta medicinal rica en polisacáridos muy favorables para el sistema inmunitario, incluimos un par de formulaciones específicas con plantas de la farmacopea china que están muy indicadas para gripes y resfriados, tos, faringitis, etc.

1. Yin Qiao San. Contiene: Lian Qiao (*Fructus Forsythiae*); Jin Yin Hua (*Flos Lonicerae*); Niu Bang Zi (*Fructus Arctii*); Bao He (*Herba Menthae*); Jie Geng (*Radix Platycodi*); Dan Dou Chi (*Semen Sojae Praeparatum*); Gan Cao (*Radix Glycyrrhizae*); Jing Jie (*Herba Schizonepetae*); Dan Zhu Ye (*Folio Lophathri*) y Lu Gen (*Rhizoma Phragmitis*).

2. Er Chen Tang. Contiene: Fu Ling o Poria cocos (*Wolfiporia extensa*), San Xia (*Rhizoma Pinelliae*), Chen Pi (*Pericarpium Citri Reticulatae*), Sheng Jiang (extracto de jengibre crudo) y Gan Cao (*Radix Glycyrrhizae*).

Cinco setas maravillosas

Como recursos preventivos, además de las **cebollas** y el **ajo**, disponemos de **cinco setas maravillosas** para la prevención en el organismo y activación del sistema inmunitario. Algunas se pueden encontrar secas o en conserva, o bien en extractos preparados como complemento dietético (juntas o por separado):

1. Yun zhi (*Coriolus versicolor*), conocido también como **trametes**.
2. Dong Chong Xia Cao (*Cordyceps sinensis*), o **cordyceps**.
3. Hui shun hua (*Grifola frondosa*), o **maitake**.
4. Ling Zhi (*Ganoderma lucidum*), o **reishi**.
5. Xiang gu aka hua gu (*Lentinula edodes*), o **shiitake**.

Dos tipos de resfriados

Hay dos tipos básicos de estados de resfriado. En la terminología china hay el tipo de viento cálido y el tipo de viento frío.

Tienen síntomas distintos y tratamientos distintos.



123rf Limited©hryshchysheh

Tipo de viento cálido

Este tipo de resfriado común se caracteriza por fiebre alta, algunos escalofríos, sudores, dolor de garganta, tos, dolor de cabeza, dolor corporal, y descarga nasal amarilla o espeso.

- Recomendaciones: menta, calabacín, flores de crisantemo, raíz de bardana, culantro, diente de león, manzanas, peras, melón amargo, beber mucho líquido y descansar mucho.
- Los no vegetarianos deberán eliminar (o al menos evitar): marisco, carnes, vinagre, corrientes de aire, alimentos picantes.

Remedios

1. Toma caldo de calabacín a voluntad.
2. Prepara una infusión de cilantro y menta.
3. Toma una infusión de menta, crisantemo y diente de león.
4. Bebe una infusión de menta, diente de león y regaliz.
5. Toma una infusión de bardana.

Tipo de viento frío

Suele darse con un cambio de tiempo o cuando estás expuesto al viento y al frío. Con una función inmunitaria débil estos patógenos penetran en la piel. Los síntomas pueden incluir escalofríos, fiebre, sin sudor, dolor de cabeza, dolor corporal, cuello rígido y descarga nasal nítida y abundante. Acostumbra a ser el primer estadio del resfriado. Cuando los patógenos se hallan en este estadio superficial e inicial, tratamos de quitárnoslos sudando. Un baño caliente o una sauna seca podrían ser muy ade-

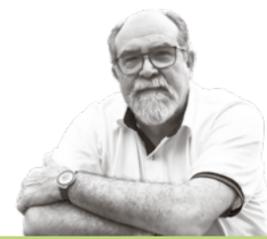
Si lo que queremos es prevenir, entonces vale la pena recordar la dieta vegetariana clásica china

cuados para iniciar el proceso de sudores.

- Recomendaciones: con regularidad trata de comer jengibre, ajo, granos y semillas de mostaza, piel de pomelo, cilantro, caqui, cebollino, canela, albahaca, gachas de arroz caldosas, y tratar de comer el mínimo para no cargar el sistema con mucha digestión.
- Los no vegetarianos deberán eliminar (o al menos evitar): marisco, proteínas y grasas pesadas, carnes y todos los vinagres.

Remedios

1. Hierve a fuego ligero durante cinco minutos ajo, jengibre, cebollas tiernas, albahaca, mostaza, o canela, y bebe la infusión; acuéstate y prepárate para sudar.
2. Toma una infusión de cilantro y jengibre.
3. Toma una infusión de cebollino y albahaca.
4. Prepara una infusión de piel de pomelo desecada.
5. Prepara una infusión de granos de mostaza, cilantro y cebollas tiernas.
6. Bebe una infusión de caqui y jengibre. ■



Pedro Porta,
Empresario, Sector Complementos Alimenticios y Alimentación BIO

Activa tu ánimo

El ánimo es una situación emocional, una forma de ser y estar. Cuando es bueno, denota actitud positiva, energía, valor y empuja al esfuerzo y aleja el desánimo.

Sabemos que el cerebro regula en gran parte el estado de ánimo, en el hay sustancias químicas que actúan como mensajeros entre las neuronas y son comúnmente conocidas como las hormonas de la felicidad: dopamina, oxitocina, serotonina y endorfinas. Ellas juegan un papel importante en nuestra salud emocional, física y mental. Por el contrario, hay neurotransmisores que, a pesar de ser muy útiles, su exceso produce el efecto contrario, generando depresión, desánimo, desesperación y desolación, tal es el caso del cortisol.

La dopamina se conoce como “la hormona de la felicidad y la motivación”, la oxitocina es “la hormona del amor”, la serotonina la del “equilibrio energético” y las endorfinas estimulan el disfrute y son un antídoto para la ansiedad.

Lo positivo de la historia es que podemos aprender formas sencillas de aumentar la liberación y acción de las hormonas emocionalmente positivas y mantener a raya la generación de las negativas. Por ejemplo: mantener una dieta saludable y apetitosa, practicar deporte regular y moderado, ser amable, practicar la gratitud, ver una comedia, escuchar buena música, hacer el amor, dormir y descansar bien...

Por otro lado, debemos mantener alejado todo aquello que produzca resentimiento, ira, reproche... con ello dejaremos al cortisol para lo esencialmente necesario, que nos ayude puntualmente a generar estrés positivo. ¡El buen ánimo puede hacer que hoy sea un gran día! ■





Los ingredientes de la cosmética

Los productos cosméticos están destinados a ser puestos en contacto con las partes superficiales del cuerpo humano para limpiarlos, perfumarlos, modificar su aspecto, protegerlos, mantenerlos en buen estado o corregir los olores corporales. Un cosmético es un producto con una composición muy variable, desde un solo ingrediente, un aceite vegetal, por ejemplo, a un producto con una formulación más o menos compleja, muy compleja a veces, formada por diferentes ingredientes en proporciones y con funciones distintas. Según cual sea la utilidad del producto cosmético la formulación variará, pero aun así podemos clasificar los ingredientes de la cosmética según la función que tienen dentro de la fórmula:

Principios activos

Son aquellos que se formulan en el producto para una función cosmética concreta: limpiar, hidratar, tonificar, protector solar, anticasca, antitranspirante, etc.

Algunos principios activos que se utilizan en la industria convencional están en el punto de mira por sus posibles efectos sobre la salud, especialmente los que son **disruptores endocrinos**. Es el caso del **aluminio de los desodorantes**, algunas sustancias que se utilizan como **filtros solares o el triclosan presente en los dentífricos**. La industria petroquímica ofrece una gran variedad de ingredientes baratos para la cosmética como los aceites y grasas que encontramos en muchas cremas de tratamiento.



123rf Limited@loft3studio. Cosmética química en laboratorio

En la **cosmética econatural**, los principios activos provienen principalmente de las plantas, cuyas propiedades para proteger la piel y el cabello se conocen desde tiempos ancestrales. Se añaden en forma de hidrolatos, extractos acuosos o de aceites. En el listado de ingredientes se reconocen por el nombre de la planta en latín seguido de la palabra "water", "oil" o "extract". También hay mantecas "butter" o ceras "cera o wax" que pueden ser de origen animal o vegetal y otros ingredientes que, aún siendo naturales, no entrarían en ninguna de las clasificaciones como el Bakuhiol, Cannabidiol entre otros.

En cosmética natural, especialmente en la cosmética con formulaciones complejas, encontramos otros muchos ingredientes que son de origen natural, pero no se han obtenido por **métodos físicos**, como es el caso de los aceites y aceites esenciales, sino que se han obtenido por **métodos químicos** permitidos en cosmética natural, como el ácido hialurónico

(*Sodium Hyaluronate*), *Kojic Acid*, etc. Es importante saber identificarlos y ver qué lugar ocupan en la lista de ingredientes. De esta forma podremos determinar qué peso tienen en el global de la formulación. Aunque no son los únicos ingredientes que podríamos considerar 100% naturales, sí que son los que suelen tener una mayor influencia sobre el verdadero carácter econatural de un cosmético.

Los principios activos son de naturaleza diferente según cual sea la función del cosmético. Por ejemplo, en el caso de productos de tratamiento como las cremas están compuestas básicamente por una fase acuosa (agua o un hidrolato), una fase oleosa (aceite o grasa) y principios activos específicos para cada caso (aceites esenciales, extractos vegetales, vitaminas, minerales, etc.). O cuando se trata de un gel de baño o un champú, están compuestos básicamente de agua, una base detergente y agentes espesantes para darle consistencia. Así, podríamos ir repasando cada

uno de los grupos de cosméticos. El principio siempre es el mismo, conseguir el efecto deseado utilizando solo ingredientes de origen natural.

Excipiente

El excipiente es la base en la que se diluyen los principios activos. Suele ser el responsable de la consistencia del cosmético. El **agua** es uno de los excipientes más utilizados y también el más barato. Este factor hay que tenerlo en cuenta a la hora de elegir un buen cosmético y comparar precios. Existen cosméticos que no contienen agua. En este caso no es necesario incluir ningún conservante en la composición.

En cosmética econatural el excipiente también ha de ser de origen natural como el talco, el alcohol, las grasas y aceites vegetales. Muchas veces el excipiente también tiene un papel de principio activo como los aceites o de conservante como en el caso del alcohol.

Correctores

Mejoran y estabilizan la función del cosmético. No son imprescindibles, pero mejoran la presentación del cosmético y corrigen sus defectos. Son muy variados en función del tipo de cosméticos: gelificantes, espumantes, antiespumantes, nacarantes, espesantes, refrescantes, etc.

En cosmética convencional, algunos se utilizan para enmascarar efectos negativos del cosmético producidos por la irritación de la piel



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"

Con la garantía de la Asociación Vida Sana





como los antipruriginosos, descongestivos o calmantes.

En cosmética econatural se utilizan básicamente: **espesantes, antioxidantes y modificantes del pH**. Los espesantes y gelificantes se utilizan principalmente en geles y champús para darles una consistencia menos líquida. Los antioxidantes ayudan a la conservación del producto, siendo el más utilizado el Tocopherol (Vitamina E). Los modificadores del pH ayudan a adecuar el pH del cosmético al de la piel.

Aditivos

Evitan el deterioro y mejoran la presentación del cosmético. Se clasifican en conservantes, colorantes y perfumes.

- **Conservantes**

Los productos cosméticos que contienen agua han de añadir conservantes a su formulación para evitar la proliferación de microorganismos. En cosmética convencional, encontramos entre los conservantes algunos de los ingredientes más controvertidos como los parabenes o el formaldehído. La cosmética econatural utiliza conservantes de



123rf Limited@sbhaumik

origen natural. En muchos casos los propios aceites esenciales o el alcohol utilizado como materias activas tienen acción como conservantes. También se aceptan algunos conservantes de síntesis química pero sólo aquellos menos problemáticos y que existen en la naturaleza.

INCI de los más comunes: *Alcohol, Potassium Sorbate, Sodium Benzoate, Benzyl Alcohol, Dehydroacetic Acid, Salicylic Acid*. Actualmente se están utilizando cada vez más los conservantes de origen natural como el *Sodium Levulinate, Sodim Anisate, Triethyl Citrate* y los derivados de la familia del rábano junto con ingredientes microbianos, el más conoci-

do de éstos es el *Leuconostoc/Radish Root Ferment Filtrate*.

- **Colorantes**

El 65% de los colorantes que se utilizan en el mundo son del tipo azoico, muy baratos pero sospechosos de ser cancerígenos. En el INCI, los colorantes se indican con las siglas CI seguidas de un número. En cosmética econatural se utilizan colorantes naturales o minerales. Son todos aquellos cuyo código de identificación empieza por 408, 75 o 77.

- **Perfumes**

Existen más de 3000 sustancias

distintas que en el INCI de un producto cosmético se incluyen bajo el único término “fragance” o “parfum”. Entre los perfumes encontramos los ingredientes que más **reacciones alérgicas** producen en las personas. Por ello hay una lista de 26 alérgenos posibles que es obligatorio indicar en la etiqueta. La legislación de cosmética ha añadido recientemente sustancias que pueden ser alérgenas para algunas personas hasta un total de 81 que se tendrán que declarar a partir del 2026. En cosmética econatural, se utilizan aceites esenciales, normalmente una mezcla de ellos. La normativa de cosmética obliga a enumerar como ingredientes algunos de los componentes de los aceites esenciales que pueden provocar alergias a ciertas personas como son el Limonene, Linalool, Geraniol, Citral, Eugenol, Citronellol, etc.

El mundo de la cosmética es muy complejo y no es posible analizar todo lo referente a los ingredientes en las distintas familias de productos. Pero hemos querido dar una **visión general que ponga de manifiesto la gran diferencia cuando se trata de formular un cosmético natural frente a la cosmética convencional.** ■





GIURA

Productos naturales y ecológicos hechos artesanalmente

¡Cuidate con la cosmética natural y ecológica de Giura!

Fabricamos nuestros productos controlando el proceso desde la siembra de las plantas con cultivos ecológicos hasta el elaborado listo para su utilización



Productos libres de gluten y veganos, certificados por bio.inspecta-vida sana y CCPAE



www.cosmeticsgiura.com

NUEVA LÍNEA DE BRUMAS FACIALES ECOLÓGICAS Y VEGANAS

MENOS TAMAÑO y ÓPTIMA CALIDAD

Ahora las Brumas, son más suaves y menos irritantes. Adecuados para pieles sensibles y pueden usarse con frecuencia sin irritar la piel.

TALLER MADRESELVA





www.tallermadreselva.com

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



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

CitroPlus® 50ml, de GSE



El extracto de semilla de Pomelo CitroPlus® está hecho de frutas cultivadas orgánicamente. Extracto estandarizado, el contenido en flavonoides es de 800 mg/100 ml.

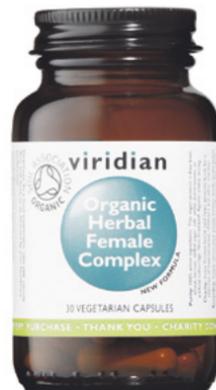
Al igual que las vitaminas, los flavonoides están involucrados en numerosos procesos metabólicos del cuerpo.

Deben ingerirse en cantidades suficientes como sustancias protectoras a través de una dieta sana y equilibrada.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** GSE | www.gsebiovitaminas.es
- **Distribución:** El Labrador S.L. | www.ellabrador.es

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Complex herbario de mujer bio, de Viridian



La menopausia es una transición relacionada con la edad que conduce al cese del ciclo menstrual. 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 en ese período tan delicado para intentar reducir así los síntomas asociados.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Sueño Cannabis + Melatonina – ZENTRUM CANNABIS, de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta la Gama ZENTRUM CANNABIS, una variedad de complementos alimenticios a base de Cannabis y extractos de plantas de alta calidad que aseguran una gran efectividad al producto. Sueño Cannabis + Melatonina es un producto especialmente formulado a base de botánicos que contribuyen a la relajación y la calidad del sueño, como la Amapola californiana y la Valeriana. Además, en su fórmula incluye Melatonina que contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño. Un complemento alimenticio ideal para ayudarte a conciliar un sueño de calidad.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Lactobacillus Gasseri, de Naturlíder



Cada vez tenemos más información sobre el uso de los probióticos en la salud y son muchos los estudios clínicos han mostrado que favorecen nuestras defensas. En Pubmed aparecen hasta 30 artículos diferentes sobre Lactobacillus Gasseri y sus respectivos estudios clínicos. Uno de ellos, de origen japonés, habla de su descubrimiento y que comparado con un placebo se detectó que, tras 12 semanas tomando Lactobacillus Gasseri en sujetos con excedente de grasa abdominal, estos perdieron un promedio de entre 4,6%, y 3,3% de grasa subcutánea. Un 1,8% redujo su circunferencia de cintura y 1,4% tuvo una bajada de peso en general sin hacer ningún tipo de dieta especial.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Electrolitos puros con magnesio, calcio, potasio, cloruro y sodio, de Raab Vitalfood



Electrolitos puros de Raab es un polvo para la preparación de una bebida electrolítica isotónica con minerales.

El magnesio contribuye a reducir el cansancio y la fatiga y al equilibrio electrolítico. El calcio contribuye a un metabolismo energético y a una función muscular normal. El potasio contribuye a mantener una presión arterial normal y a una función normal del sistema nervioso. Disponible en bote de 170 gramos. Producto vegano, sin lactosa, sin gluten, sin azúcar y sin edulcorantes.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.es
- **Empresa:** Raab Vitalfood GmbH

COSMÉTICA

Crema regeneradora, de Pielsana



La crema regeneradora de Pielsana es una crema con 10 aminoácidos esenciales y más de 70 Oligoelementos y probióticos marinos. Nutre e Hidrata todas las capas internas de la piel, ayudando a regenerar el tejido conjuntivo.

Pielsana ha formulado este producto 100% orgánico para el tratamiento cutáneo de:

- Piel muy seca
- Piel con manchas
- Quemaduras de piel

- **Certificado:** BioVidaSana
- **Marca:** Pielsana Pilar Ruiz | www.pielsana.es
- **Empresa:** Pielsana S. Coop. Mad.



¿Cómo dejar de morderse las uñas?

Morderse las uñas es más que un asunto cosmético: impacta negativamente en la salud y en la calidad de vida. Cuando se convierte en un comportamiento crónico se llama **onicofagia** y puede afectar hasta a una de cada tres personas adultas y a uno de cada dos niños, niñas o adolescentes.

La onicofagia suele aparecer en la infancia y tiende a resolverse con la edad, pero no siempre es así.

La onicofagia es similar a la **tricotilomanía**, que consiste en tirarse del pelo de forma repetida y compulsiva hasta arrancárselo, y a la **dermatilomanía**, que es el rascado compulsivo de la piel y que produce escoriaciones y otras lesiones.

¿Por qué tantas personas se muerden las uñas?

No conocemos todavía bien las causas que predisponen a este trastorno.

En algunas familias es más frecuente, con lo cual puede haber factores genéticos; o quizá sea el efecto de la imitación entre personas que viven juntas.

Los desencadenantes que llevan a morderse las uñas de forma continuada son: ansiedad, estrés, aburrimiento, frustración. Muchas personas usan este hábito para distraer su mente del dolor causado por un trauma psicológico.

Algunas personas simplemente lo han convertido en un hábito in-



123rf Limited@liudmilachernetska

consciente, automático, que ya no cumple ninguna función.

¿Qué problemas puede causar el morderse las uñas?

El más frecuente es que la piel que rodea las uñas se daña, se debilita y se puede infectar. Además, el tener las manos constantemente en la boca aumenta el riesgo de contraer resfriados, gastroenteritis y otras enfermedades que se transmiten mediante las manos.

Morderse las uñas de forma crónica también daña el esmalte dental.

Las personas que se muerden las uñas de forma habitual tienen más altos niveles de estrés, depresión y ansiedad.

¿Morderse las uñas es una enfermedad?

Aunque hasta hace poco el morderse las uñas se consideraba un comportamiento más o menos fastidioso, en años recientes se le está dando más importancia por parte de profesionales sanitarios, debido a la

evidencia creciente de que puede ser una expresión de ciertos trastornos mentales y de que empeora la salud mental.

El manual de trastornos mentales que usan los psiquiatras en todo el mundo, el DSM-5, considera la onicofagia como un “trastorno de comportamiento repetitivo centrado en el cuerpo” y la clasifica dentro del grupo de “otros trastornos obsesivo-compulsivos”.

¿Qué tratamientos son los más efectivos?

Siempre que las combinemos con un análisis de los factores que nos llevan a mordernos las uñas y a resolver los posibles problemas emocionales que la onicofagia pueda estar ocultando, algunas estrategias simples han mostrado ser efectivas:

- Hacerse la manicura – especialmente usando colores llamativos o diseños especiales muy artísticos. El verlas bonitas te llevará a querer mantenerlas así y será un recordatorio de lo importante que es que estén sanas.

- Cubrir las uñas con un esmalte especial que sepa mal; esto es útil sobre todo en personas que han hecho de la onicofagia un acto

Morderse las uñas es más que un asunto cosmético: impacta negativamente en la salud y en la calidad de vida

inconsciente, pero puede no ser válido para aquellos con trastorno obsesivo-compulsivo.

- Untar las uñas con aceite de oliva las protege y sana y además las hace más resbaladizas y difíciles de morder. Es útil acompañando a otras estrategias.

Si has intentado superar este comportamiento sin éxito o si hay un trastorno psicoemocional subyacente, busca ayuda profesional. Cada vez más médicos, psicólogos y otros terapeutas están más concienciados del impacto de la onicofagia y de la importancia de eliminarla.

La terapia basada en **atención plena** (*mindfulness* en inglés), que combina la auto-conciencia con la auto-compasión, puede ayudar a detectar los desencadenantes que conducen a este comportamiento, a hacerlos conscientes y a reemplazarlos por hábitos o conductas más saludables.

Hasta que el problema se resuelva, mantén una higiene escrupulosa de las uñas y de la boca para evitar infecciones. Algunas infecciones de la piel que rodea las uñas pueden ser graves y requerir tratamiento antibiótico para evitar que se extiendan.

¿Funciona el castigo en los niños para que dejen de morderse las uñas?

No funciona en absoluto y puede tener el efecto contrario al deseado, al aumentar el estrés. Por el contrario, un ambiente positivo y respetuoso que fomente la autoestima ayuda a superar este hábito. Hay que evitar que cualquier miembro de la familia, especialmente los hermanos y hermanas, se burlen de quien se muerde las uñas. Hay que detectar precozmente signos de acoso escolar con la excusa de la onicofagia y detenerlo cuanto antes. ■



123rf Limited@eyepark



El problema más frecuente es que la piel que rodea las uñas se daña, se debilita y se puede infectar



Alba Marín nació en Mieres, Asturias, en el año 1988. Es técnica de laboratorio, Master EMBA executive y gerente de la empresa. Segunda generación familiar al frente de **Cosmètics Giura**, empresa de cosmética ecológica certificada desde 1992.

Su principal afición es el ahondar en el conocimiento sobre botánica, los principios activos de las plantas y la manera de trasladarlos a la cosmética.

¿Qué factores son clave en la formulación de un cosmético natural?

Los ingredientes de una fórmula deben ser eficaces, seguros, de la máxima calidad y respaldados por una ficha técnica impecable. A su vez, en la formulación deben limitarse al máximo los conservantes, y para ello, una manera muy eficaz es la utilización de plantas frescas para la obtención de extractos y aceites, que aportan antígenos naturales de

Alba Marín, gerente de Cosmètics Giura

“La sinergia entre ingredientes, la selección de las plantas, y la extracción natural marcan absolutamente la calidad y la eficacia del producto final”

la propia planta a los extractos obtenidos, reduciendo de manera significativa la necesidad de conservantes artificiales.

¿Cómo determina el origen de los ingredientes la calidad y eficacia de un cosmético?

La eficacia de un producto cosmético viene determinada por una correcta formulación que tenga en cuenta la sinergia entre los distintos ingredientes con el objetivo de multiplicar la eficacia de cada uno de ellos. La calidad la determina la suma de las calidades de cada uno de los ingredientes, el equilibrio y acierto de la fórmula, el cuidado y la rigurosidad en la elaboración, y por supuesto la ausencia de ingredientes dudosos o claramente perjudiciales.

¿Cómo y por qué nace Cosmètics Giura en 1992?

A partir de la constatación del hecho que el 99% de los productos cosméticos de la época contienen sustancias dudosas, o directamente peligrosas, que además son acumulables en el organismo, y que parecen tener como objetivo crear un aspecto agradable que en realidad es solo una capa externa que oculta y disimula, pero que no contribuye a la mejora interna.

¿Qué os diferencia de otras marcas?

En Giura realizamos, y por lo tanto controlamos el proceso de principio a fin, fabricando a partir de plantas de cultivo ecológico propio en el 75-80% de la materia primera que utilizamos. La única herramienta utilizada para la obtención de nuestros principios activos -extractos y aceites vegetales-, es el factor tiempo, prescindiendo de extracciones forzadas por calor, presión o agentes químicos, que, si bien rentabilizan y aceleran los procesos, también alteran químicamente los resultados afectando a la calidad y a la eficacia.

¿Cómo influye el enfoque holístico y el proceso artesanal en el resultado final?

De alguna forma queda ya explicado; la sinergia entre ingredientes, la selección de las plantas, y la extracción natural marcan absolutamente la calidad y la eficacia del producto final. Es como si comparamos la calidad de una manzana que se ha recolectado todavía sin madurar, protegida de infecciones por conservantes-fungicidas químicos, madurada en ambiente artificial (cámaras refrigeradas), y comercializada meses después, con una manzana cultivada libre de quí-

micos, recolectada en el momento idóneo de maduración y consumida en un corto plazo después de la recolección.

En un mercado poco regulado y en el que “todo es sostenible”, ¿qué garantiza la pureza de la cosmética natural?

Actualmente existen organismos que certifican procedimientos y metodologías que supervisan y garantizan, en base a unos protocolos en constante evolución, que quienes se someten a ellas cumplen con dichos protocolos y, por lo tanto, ofrecen productos con unos estándares de calidad. Aún y así no es suficiente, un producto puede ser ecológico y avalado por una certificación, y no obstante su calidad y eficacia pueden ser mediocres. Es necesario que el consumidor sepa leer e interpretar las etiquetas de los productos para llegar a discernir no tan solo los ingredientes peligrosos, o no recomendables, también es necesario reconocer los necesarios, útiles e imprescindibles. Pueden existir, y de hecho existen, productos ecológicos y certificados que no contienen principios activos útiles y necesarios para la función a que está destinado el producto en cuestión. No solo vale conocer lo que no deben contener, es imprescindible conocer lo que sí deben contener. ■



Mejora tu inmunidad

Nutrientes clave en una sola cápsula diaria, con vitamina C que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

DISTRIBUIDO POR



www.alternatur.es

