

Hábitos alimentarios de los escolares. Adolescencia y género



123rf Limited@zinkevych

LA VENTANA NATURAL RECOMIENDA

5 Alergias primaverales: ¿qué son y cómo abordarlas?

CONVERSANDO CON

8 Andreas Raab: "El objetivo es estar sano hasta el final de la vida"

COSMÉTICA

12 Comparando productos de tratamiento corporal y facial

LA DOCTORA RESPONDE

16 Como tratar a los niños afectados por suicidio



AENOR
GESTIÓN DE LA CALIDAD
ISO 9001:2015
ES-0027/2001

IQNET
RECONOCIDO
COOPERADOR

cofenat.es

Llámanos 913 142 458

¿Agobiado por el papeleo?

CON EL SERVICIO DE GESTORÍA TENDRÁS:

- Asesoramiento contable y fiscal.
- Tramitación alta de Autónomo y Seguridad Social.
- Gestión y presentación de las declaraciones trimestrales.
- Declaración de la RENTA.

**Y mucho más,
por menos de lo que imaginas.**

Cofenat
Somos Profesionales. Somos COFENAT



Hábitos alimentarios de los escolares. Adolescencia y género

En la **infancia** hasta los 9 años aproximadamente, la alimentación es muy similar, no hay diferencia por género y depende por completo de los progenitores o cuidadores. Sin embargo, a medida que se acercan a la **adolescencia (10-14 años)**, el control familiar va desapareciendo y las diferencias por género se acentúan, así como las irregularidades o desórdenes de los hábitos alimentarios.



123rf Limited@borusikk

Alimentación en la adolescencia

En esta etapa hay unos intensos cambios físicos y psicosociales. Se produce un aumento importante de la talla (el estirón) y del peso y se adquieren las características sexuales. Este crecimiento rápido requiere cubrir las necesidades tanto de energía como de nutrientes esenciales. A partir de los 11 años los requerimientos nutricionales varían según el género. El aporte calórico en las niñas será alrededor de 2.200 Kcal./día y en los niños 2.750 Kcal./día. Como ejemplo, una chica de 12-14 años tiene necesidades nutricionales mayores que su madre y un chico a los 15 años mayores que su padre.

más alimentos sanos que sus compañeros de cursos superiores.

Preocupación por la imagen corporal

La presión social y la preocupación por la imagen corporal a la que están sometidos los adolescentes, sobre todo las chicas, los lleva a hacer dietas restrictivas e inadecuadas y a los chicos dietas hiperproteicas con la falsa idea de que así tendrán más músculo.

El peso está por encima de lo normal y reconocen que les gustaría estar más delgados. Esto los lleva a realizar dietas de adelgazamiento (según los diferentes estudios, entre un 14 y un 40% las realizan), principalmente chicas, a pesar de no tener un peso por encima de lo normal.

Sobrepeso y obesidad

La prevalencia de obesidad es tan elevada que la Organización Mundial de la Salud (OMS) insta a la promoción de estilos de vida saludables en estas etapas para detener la rápida y progresiva epidemia de obesidad. La prevalencia de sobrepeso se cifra en un 30-40% de los adolescentes y la obesidad en un 14-15%, más en chicos que en chicas.

Se observa que la preocupación por el peso se inicia cada vez en edades más tempranas. Según los investigadores, entre el 22% y el 30% de los adolescentes consideran que su

Este aumento de peso es debido a factores socioeconómicos de las familias; alimentación poco saludable; menos actividad física y más

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, Vipasana Bio

COLABORADORES
Núria Alonso, Laura I. Arranz,
Marta Castells, Montse Escutia,
Miriam Martínez, Raúl Martínez,
Pedro Porta

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 BOTIQUÍN NATURAL

SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion





sedentarismo (en la actualidad muy ligado a las pantallas).

Los escolares con sobrepeso u obesidad tienen una menor adherencia a la dieta mediterránea, realizan menos actividad física y suelen pasar más tiempo con las pantallas. Duermen ligeramente menos que los escolares con normopeso. Los que desayunan correctamente, mayoritariamente tienen un peso adecuado.

Actividad física

La actividad física es mayor en los chicos y disminuye con la edad, tanto en chicas como en chicos, porque empiezan a salir más y a dedicar más tiempo al estudio y a la diversión. La mantienen más los que están integrados en un equipo deportivo.

Errores más frecuentes en la alimentación de los adolescentes y diferencias por género

No realizar un desayuno adecuado: el desayuno es la comida del día que menos interés despierta entre los adolescentes, cuando en realidad es la comida más importante. Lo omiten o lo reducen a un vaso de leche. Parece que omitirlo o reducirlo disminuye el rendimiento escolar y favorece el picoteo.

Abusar de bebidas azucaradas, refrescos y las tan de moda y perjudiciales **bebidas energéticas** (no aconsejadas para adolescentes por los problemas que conllevan: insomnio, nerviosismo, alteraciones del comportamiento, etc.). Las chicas prefieren más el agua, un 33% de ellas bebería solo agua, frente a un 25% de los chicos. Si pudieran elegir entre agua y refrescos, un 15% de los escolares de género masculino solo bebería refrescos.

El consumo de alimentos insanos es mayor en los chicos (posible causa del mayor porcentaje de chicos con sobrepeso). Solo hace falta observar en las salidas de los colegios, a los grupos de chicos que salen del “super” de la zona con las manos llenas de caramelos, galletas, y más. Uno de cada cuatro toma a diario o casi a diario galletas, bollería o pasteles y refrescos, en la merienda o de picoteo.

Saltarse las comidas, los lleva a un “picoteo” entre horas, de alimentos con un alto valor energético y bajo valor nutricional, como bollería, zumos, golosinas, etc.



123rf Limited@sirfujiyama. Comida insana

No comer en familia, hacer muchas comidas solos frente a pantallas.

Realizar otras actividades mientras comen, la mayoría lo hace en las horas de desayuno, merienda y cena. Cerca del 50% de los adolescentes eligen lo que comen tanto en el desayuno como en la merienda.

Recurrir frecuentemente a restaurantes de comida rápida y a alimentos precocinados.

Hacer dietas sin control, más frecuentemente entre las chicas.

Consumir pocas verduras y hortalizas, alrededor de un 50% consume verdura como mucho 1 o 2 veces a la semana y cerca de un 20% en raras ocasiones, comen algo más a menudo las chicas. También toman más fruta que los chicos.

Los chicos toman más **pan**, bocadillos, sándwiches y realizan con más frecuencia cenas calientes. En general las chicas consumen menos pan y menos cenas calientes.

Las preferencias culinarias son pasta, pizzas y arroz. El gusto por cocinar es mayor en las chicas.

En esta etapa se inicia el consumo de **alcohol y tabaco**.

¿Por qué comen mal nuestros adolescentes?

Es la edad de la rebeldía, aumenta el individualismo, buscan el apoyo de sus iguales, rechazan la autoridad de padres y profesores. La imagen corporal adquiere más importancia, por lo que son muy sensibles a los comentarios, a las redes sociales (con una fuerza cada día más imbatible) y a la publicidad. Los hábitos diarios cambian, se saltan comidas, comen menos en familia, tienen más autonomía, disponen de dinero para comprar “chuches o bollos y más”.

Abandonan muchos la actividad física hacia una vida más sedentaria y con más adicción a las pantallas.

Problemas de salud derivados del cambio de hábitos alimenticios

Una **dieta hipocalórica**, no controlada por un profesional, será inadecuada para las necesidades incrementadas de energía y nutrientes. Riesgo de aparición de los trastornos de conducta alimentaria.

El abuso de los **refrescos** conlleva generalmente la reducción de la ingesta de lácteos o de alimentos que contengan **calcio**, y ello favorece que la masa ósea sea menor y como consecuencia mayor riesgo de **osteoporosis** en la edad adulta. Además, los refrescos son ricos en **fósforo** y un exceso también contribuye a aumentar el riesgo de no alcanzar un pico de masa ósea idóneo. Además de favorecer las **caries**.

El consumir menos verduras y legumbres conlleva un déficit de fibra que puede dar lugar a problemas de **estreñimiento**.

El consumo excesivo de alimentos precocinados y “fast food” ricos en **grasa** y en especial, **de grasa saturada y trans**, puede facilitar el desarrollo de **enfermedades cardiovasculares**.

El consumo excesivo de **azúcar y grasas**, aporta un exceso de calorías vacías que favorece el desarrollo de **obesidad**.

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.

Ashwagandha Orgánica, de Viridian



Extracto de alta potencia, full spectrum de rizoma de la Ashwagandha (*Withania somnifera*) que crece en la India. Su producción sigue prácticas medioambiental y socialmente responsables, es una de las plantas más apreciadas para rejuvenecer y fortalecer la mente y el cuerpo, y se ha utilizado como tónico nutricional durante miles de años.

Considerada un tipo de ginseng o adaptógeno, la Ashwagandha se usa tradicionalmente para ayudar a equilibrar el cuerpo y la mente y mejorar la vitalidad, por lo que no es de extrañar que tenga efectos muy amplios sobre la salud. Estudios experimentales han identificado una amplia gama de propiedades terapéuticas que incluyen efectos antiartríticos, antienvjecimiento, antiinflamatorios, inmunoreguladores, cardioprotectores, ansiolíticos, anti-depresivos y neuroprotectores.

Apto para Veganos. Kosher. No contiene gluten, soja, lactosa, azúcares añadidos, sal, levaduras, conservantes ni colorantes artificiales. No irradiado. No testado en animales.

Certificado:

Ecológico (Euro Hoja)

Marca:

Viridian

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por





La caída del cabello en primavera

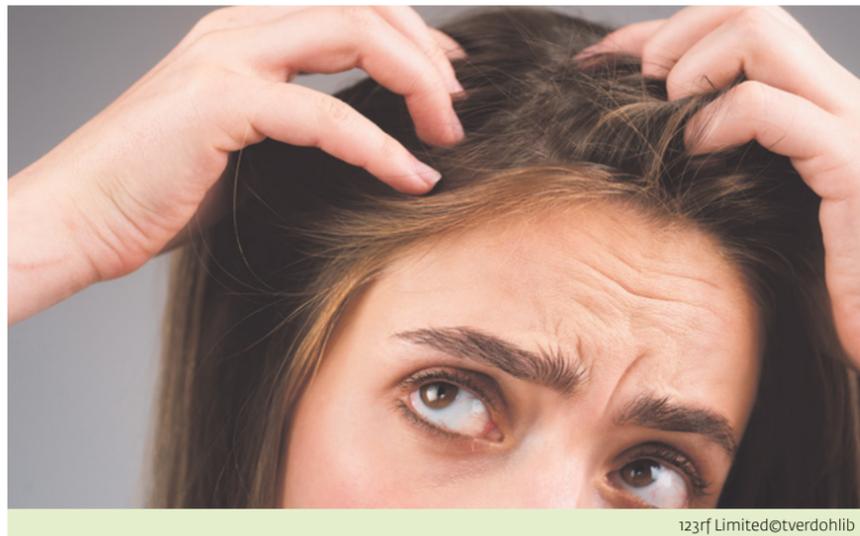
La **caída de cabello estacional**, es decir, la caída normal de cabello que se produce en el cambio de estación, en otoño y en primavera, es cíclica y no representa un problema grave que necesite acudir al dermatólogo a no ser que dure más de tres meses o que la caída sea igual o superior al 20%.

El conjunto del cabello pasa por tres fases: **crecimiento, involución y caída**, y mientras unos están en una fase, los demás están en las otras dos, aunque en los cambios estacionales se da más porcentaje de caída, que sirve de adaptación a los cambios de temperatura, algo parecido a la "muda" por la que pasan nuestros compañeros mamíferos de otras especies.

Cuando nos encontremos en la fase de caída podemos influir para que esta sea **menos aparatosa y de menor duración** acompañándola con una actitud adecuada y aplicando unas pautas sencillas a la rutina diaria tanto en limpieza como en nutrición.

En **limpieza**, una exfoliación suave eliminará las células muertas

Excepcionalmente beneficiosa es la vitamina A y la C y las encontramos en zanahorias, tomates, pimientos y espinacas



123rf Limited@tverdohlb

y permitirá oxigenar y estimular el riego sanguíneo del cuero cabelludo, preparando el terreno al crecimiento de cabello nuevo. El champú será suave, natural, certificado ecológico, que nos asegura unos ingredientes amables con nuestra piel y con el planeta. Aplicar y dar un suave masaje, enjuagar y repetir la aplicación dejando actuar un par de minutos. El enjuague que sea generoso y con agua tibia.

En **alimentación**, ayudándonos a regenerar el cuero cabelludo con los **alimentos y complementos alimenticios** que nutren y favorecen la aparición de nuevo cabello, como son los minerales y vitaminas presentes en fruta fresca y en verduras de temporada, de producción ecológica, para evitar los residuos tóxicos de los pesticidas. Excepcionalmente beneficiosa es la **vitamina A y la C** y las encontramos en zanahorias, tomates, pimientos y espinacas. Los alimentos con compuestos azufra-

dos son muy interesantes porque el **azufre** es un componente de la **queratina**, la proteína principal que forma el cabello. Entre los vegetales, son ricos en azufre el brócoli, las coles, los ajos, la cebolla, las legumbres y las frutas.

¿Qué es la metionina?

Es un aminoácido esencial que se obtiene a través de la dieta, es decir, no lo genera el cuerpo por sí mismo. Es necesaria para la formación de proteínas, que actúan en la reparación y mantenimiento del cabello. Se encuentra en nueces, semillas y legumbres. También la encontramos en complementos alimenticios. La metionina es precursora de la síntesis de glutatión, uno de los antioxidantes más potentes.

¿Y el L-glutation, qué es?

Es un péptido compuesto por tres aminoácidos que son la gluta-

Una exfoliación suave eliminará las células muertas y permitirá oxigenar y estimular el riego sanguíneo del cuero cabelludo

mina, la cisteína y la glicina. Anti-oxidante, desintoxicante y fortalecedor del sistema inmunológico, el L-glutation ayuda al organismo a mantener la salud celular y prevenir el envejecimiento prematuro. En cuanto a la salud capilar, gracias a su capacidad para combatir el estrés oxidativo que daña el pelo y el folículo piloso, puede contribuir al nacimiento de pelo más fuerte y saludable.

L-cisteína, el aminoácido esencial para la formación de queratina

L-cisteína es uno de los veinte aminoácidos que componen las proteínas, imprescindibles para el crecimiento y reparación del cabello. Es esencial para la formación de la **queratina**, la proteína que constituye una parte importante del cabello. Se encuentra en nueces y semillas, y en complementos alimenticios.

El descanso y la gestión del estrés también tienen su influencia en el cabello, como en todo lo relacionado con nuestra salud y buena presencia. ■

NaturesPlus®

Nutre la belleza natural de tu cabello



Cuidado intensivo que aporta los nutrientes diarios esenciales

- ✓ MSM
- ✓ Biotina
- ✓ Vitaminas y minerales

Importado y distribuido por:



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



Alergias primaverales: ¿qué son y cómo abordarlas?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **alergia** como una reacción exagerada o anómala del sistema inmunitario ante una sustancia externa que, por lo general, no provoca reacciones en la mayoría de personas.

Pueden manifestarse a través de **síntomas y reacciones variadas**. Las más frecuentes son tos y estornudos constantes, picor en la nariz y la garganta, congestión nasal, mucosidad, ojos llorosos y lagrimeo, picazón en los ojos y conjuntivitis, hinchazón de párpados, incluso urticaria o erupciones cutáneas, entre otros.

La primavera es una de las estaciones más favorables a la aparición de alergias. Con el aumento de temperaturas y el inicio de la floración, **aumenta la concentración de polen** de árboles, flores y césped en el ambiente, uno de los principales alérgenos. Condiciones climatológicas, como la ausencia de lluvias, y la contaminación atmosférica, pueden propiciar el aumento de casos.

No obstante, no todas las alergias son exclusivas de la primavera. Además del polen, también pueden estar

La primavera es una de las estaciones más favorables a la aparición de alergias



123rf Limited@antonioldiaz

causadas por otros elementos como las picaduras de insectos, el pelo de los animales de compañía, algunos alimentos o medicamentos, los ácaros del polvo, algunos hongos o el moho, entre otros desencadenantes.

Recomendaciones para controlar o evitar los síntomas

El primer paso para abordar la alergia y minimizar su impacto es **identificar los desencadenantes y evitar el contacto directo con ellos**.

En caso de la alergia primaveral, se recomienda consultar los niveles de polen o de contaminación y, cuando estos sean muy altos, tratar de **reducir el tiempo al aire libre** y mantenerse en el interior, especialmente en los días ventosos. Asimismo, procurar hacer las actividades al aire libre a primera hora de la mañana o a última de la tarde, cuando

los niveles de polen son más bajos. El uso de **mascarillas** y de **gafas de sol** puede ser útil para limitar el contacto directo con los alérgenos.

En casa, algunos consejos son procurar una **buena higiene del hogar**, ventilar pronto por la mañana y a última hora de la tarde, mantener el aire interior seco, limpiar con frecuencia, a poder ser con aspiradora, y limpiar el polvo con trapos húmedos, evitando el uso de plumeros.

La llegada de la primavera y el verano puede ser una época difícil para las personas que padecen alergias estacionales. Estas suelen presentar un estado anímico bajo por la pérdida de calidad de vida. Existen ingredientes naturales que nos ayudan a normalizar nuestro estado anímico. Todo ello en el contexto de una **dieta variada y equilibrada** y una correcta **hidratación**. ■

Te recomendamos...

Fito Estrés Zentrum,
de Laboratorios Ynsadiet



Fito Estrés Zentrum es un complemento alimenticio elaborado a base de **ashwagandha** (*Withania somnifera*), **triptófano**, **SAMe** (*S-adenosil L-metionina*), **magnesio** y **vitamina B3, B5 y B6**.

El magnesio y las vitaminas B3 y B6 contribuyen a normalizar la función psicológica y el sistema nervioso.

El magnesio y las vitaminas B3, B5 y B6 ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

- Vegano
- Sin gluten



Pregunta al especialista de nuestra tienda para un asesoramiento personalizado



ZEN TRUM

Quercetina COMPLEX



En época de alergias...
QUERCETINA!



Sistema músculo esquelético

El sistema musculoesquelético (SME) lo integran huesos, articulaciones, músculos, tendones, ligamentos y tejido conectivo. Es la estructura básica sobre la cual descansa el resto del organismo y da forma, estabilidad y movimiento al cuerpo. Al aumentar la esperanza de vida, el SME es el primero en resentirse con el paso del tiempo. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), más de 1.700 millones de personas sufren alguno de los 150 trastornos del SME. Estos trastornos suelen presentar episodios de dolor (a menudo crónico) y limitan enormemente la movilidad y la destreza, lo que provoca jubilaciones anticipadas, menores niveles de bienestar, creciente ausentismo laboral y una menor capacidad de participación social.

En los servicios de atención primaria, y en muchos casos en la atención especializada, se tratan principalmente los síntomas (con calmantes y antiinflamatorios), pero trabajar la causa y la prevención está aún en niveles muy básicos. La visión holística e integrativa en su tratamiento y prevención es aún poco conocida y está sólo al alcance de unos pocos.

Además de actuar sobre los síntomas hay que intentar actuar sobre las causas



123rf Limited@kzenon. Físio haciendo ejercicios de hombro

¿Cuáles son las afecciones más comunes?

Articulaciones: degeneración del cartílago (artrosis), ataque autoinmune al revestimiento de las articulaciones (artritis reumatoide), acumulación de ácido úrico (gota), fusión por inflamación de los huesos de la espina dorsal (espondilitis anquilosante).

Huesos: destrucción del tejido óseo (osteoporosis), baja densidad ósea (osteopenia), fracturas traumáticas o debidas a la fragilidad ósea, infecciones óseas (osteomielitis), ablandamiento y debilitamiento de los huesos en los niños (raquitismo), curvatura lateral de la columna vertebral (escoliosis).

Tejido conectivo: inflamación del tejido fibroso de la planta del pie (fascitis plantar), estrechamiento de los vasos sanguíneos (vasculitis).

Músculos: pérdida de masa, fuerza y funcionamiento (distrofia, sarcopenia), mal uso o exceso de uso (calambres, tendinitis), inflamación (miositis).

¿Qué puedo hacer?

La gestión del dolor, la conservación, la lubricación, y la adecuada "alimentación" de huesos, músculos y articulaciones son de vital importancia para el bienestar.

Evitar alimentos que produzcan inflamación

Debemos evitar alimentos tales como carnes rojas, azúcar, fritos, bebidas refrescantes, bollería industrial y, en general, todo alimento ultra procesado, que pueda favorecer los procesos inflamatorios. Sin embargo, hay que integrar en nuestra dieta los que ayuden a bajar el colesterol y a aportar nutrientes "antiin-

flamatorios" tales como fibra, calcio, magnesio, carotenoides, ácidos grasos omega-3, probióticos y prebióticos. La lista es amplia e interesante, verduras de hojas verdes, bayas, frutos rojos, legumbres, proteínas de calidad, brotes, fermentados, aceite de oliva...

Mantener una buena actividad física

El sedentarismo no ayuda a tener un SME fuerte y bien lubricado, hay que moverse. Basta con 30 minutos de ejercicio amigable durante cinco días a la semana. Hacer estiramientos matutinos, levantarse cada dos horas de estar sentado, y practicar Yoga o Pilates, son unas costumbres muy sanas. Practicar ejercicio en exceso o de forma inadecuada puede ser contraproducente.

Cuidado con las cargas pesadas o las malas posturas

Levantar algo pesado de forma inadecuada o mantener una mala postura durante un tiempo prolongado, genera un desequilibrio que produce estrés y tensión a nuestro organismo y conlleva lesiones inmediatas o diferidas de nuestro sistema musculoesquelético. Especial cuidado se debe poner al utilizar los equipos telemáticos, tales como teléfono móvil, tabletas, controles de video juegos, ratones... pulsar constantemente pequeñas teclas genera inflamación de articulaciones y envolturas del tendón, causando dolor y rigidez.



Dale a tu corazón un abrazo nutricional



LOVE
Your Heart





Evitar el tabaco

El tabaquismo afecta a las articulaciones. La nicotina estrecha los vasos sanguíneos y esto limita la cantidad de oxígeno y nutrientes que deben llegar a las articulaciones. Una mala nutrición de la capa que recubre al cartílago puede causar su desgaste e inflamación. Por otro lado, todo indica que el tabaco aumenta el riesgo de osteoporosis.

Evitar el uso prolongado de fármacos analgésicos y antiinflamatorios

El uso prolongado de determinados fármacos puede tener efectos secundarios importantes. Además de actuar sobre los síntomas hay que intentar actuar sobre las causas. Para ello se debe evitar el sobre peso y, en la medida de lo posible; utilizar terapias manuales tales como fisioterapia, quiropráctica y osteopatía.

Los complementos alimenticios naturales, un buen apoyo

Vitaminas C, D y K2

La vitamina C contribuye a la normal formación de colágeno, una proteína importante utilizada para producir piel, tendones, ligamentos y vasos sanguíneos. Cuando la vitamina C (ácido ascórbico) se combina con bioflavonoides y ácidos grasos aumenta su asimilación y absorción celular.

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio de los alimentos, es uno de los principales elementos que constituyen los huesos y juega un papel importante en los sistemas nervioso, muscular e inmunitario. Si

No deje su bienestar en manos de calmantes y antiinflamatorios, cuide su alimentación, realice ejercicio periódico y no agresivo, acuda a expertos en terapias manuales y apóyese en los complementos alimenticios adecuados puros y naturales



123rf Limited@peopleimages12

se combina con la vitamina K2, ésta le ayuda a que el calcio se incorpore a los huesos y no se deposite en las arterias.

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, también ayuda a rellenar el espacio entre las células de la piel, con lo que también se le llama "el antiarrugas natural".

Calcio, Magnesio y Boro

El Calcio está involucrado en numerosas funciones vitales en todo el cuerpo, incluyendo construcción ósea, digestión de proteínas y grasas, producción de energía, transmisión nerviosa y actividad neuromuscular. Los huesos contienen más del 99% del calcio del cuerpo.

El Magnesio es importante para más de 300 funciones celulares y su función principal es la activación enzimática. El magnesio se deposita predominantemente en el hueso, el resto reside en tejidos metabólicamente activos como el músculo, el cerebro, el corazón, el hígado y los riñones.

El Boro es un oligoelemento que influye en el transporte de calcio extracelular y la liberación de calcio intracelular. El boro es necesario para la acción de la vitamina D, la vitamina que estimula la absorción y utilización del calcio.

Boswellia serrata

La resina de goma de este árbol se ha utilizado ampliamente en la medicina tradicional ayurvédica para tratar una variedad de afeccio-

nes, entre las que se encuentran: dolor, inflamación, huesos enfermos, enfermedades reumáticas y nerviosas y lesiones musculares.

Glucosamina

La glucosamina se ha investigado y utilizado casi exclusivamente para el tratamiento de la osteoartritis o artrosis. Una vez absorbida, es tomada por los tejidos articulares donde se incorpora a la matriz del tejido conjuntivo del cartílago, los ligamentos y los tendones, ayudando a su reparación y retrasando su deterioro.

La gestión del dolor, la conservación, la lubricación, y la adecuada "alimentación" de huesos, músculos y articulaciones son de vital importancia para el bienestar

Recuerde

No deje su bienestar en manos de calmantes y antiinflamatorios, cuide su alimentación, realice ejercicio periódico y no agresivo, acuda a expertos en terapias manuales y apóyese en los complementos alimenticios adecuados puros y naturales. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos deben consultar con el especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡No espere a que su esqueleto no lo aguante, la prevención es fuente de salud en la vejez! ■

Mantén en forma tu cerebro

Nuevo

60 perlas

NEURONUA®

Complemento alimenticio a base de plantas, vitaminas y selenio

nua biological





Andreas Raab es el Director General de **Raab Vitalfood**. Estudió Ingeniería Industrial y Biotecnología en Dresde y Berlín y se doctoró en el campo de la Microbiología Molecular.

Raab Vitalfood es una empresa familiar fundada en 1989 por el Sr. Michael Raab con un objetivo: el desarrollo de alimentos ecológicos con beneficios para la salud, siendo la principal prioridad el cumplimiento de valores como la sostenibilidad, la conciencia de calidad, la autenticidad, la integridad y la transparencia.

Andreas Raab (Raab Vitalfood): “El objetivo es estar sano hasta el final de la vida”

¿Qué novedades habéis presentado en BIOFACH 2024?

En primer lugar, los electrolitos. Es un producto que vendemos muy bien. La introducción tuvo bastante éxito. Es para personas que hacen deporte y pierden mucha agua y electrolitos debido a la sudoración. Pero también es para personas mayores que a veces tienden a comer de forma poco equilibrada y toman mucha medicación. Esto puede provocar una falta de electrolitos. Así que incluso las personas mayores pueden beneficiarse mucho del consumo de electrolitos: se marean menos y están más centradas y concentradas.

Hemos introducido un extracto de naranjas de Sicilia que ayuda a quemar grasas y a perder peso. Es un extracto estandarizado y registrado en Sicilia. En Brasil y Norteamérica es muy popular. También se ha introducido con éxito en Alemania.

Por otro lado, todos los productos que tienen el potencial de alargar la esperanza de vida. La longevidad es una gran tendencia en Europa, sobre todo en Alemania. Se puede leer mucho sobre ello actualmente, y ya es muy prominente en América y Asia. Hemos comprendido las razones moleculares del envejecimiento. Por ejemplo, que los daños en el ADN se acumulan durante el envejecimiento, dando lugar finalmente a problemas asociados.

Hay algunas sustancias que tienen el potencial de abordar de forma positiva estas determinadas características del envejecimiento. Por ejemplo, la espermidina, que induce la autofagia, un mecanismo de limpieza intracelular que disminuye con el tiempo. Otro ejemplo es la quercetina, un metabolito vegetal secundario que acaba con las células zombis acumuladas en nuestro organismo. Algunas de estas células han perdido el potencial de dividirse. No realizan

“Lo más importante cuando se trata de calidad: conocer al agricultor y el origen exacto”

apoptosis, sino que segregan constantemente factores inflamatorios a bajo nivel. La quercetina mata selectivamente las células zombis. Es un compuesto antienvjecimiento, pero muy natural, muy sano y antioxidante. El resveratrol es también un metabolito vegetal secundario (polifenol), que muestra una fuerte actividad antienvjecimiento. Induce las llamadas sirtuinas, que son genes/proteínas de la longevidad. Se encargan de reparar los daños en el ADN y de cambiar el metabolismo a un modo saludable. El resveratrol es un compuesto natural de la uva y otras plantas.

eco living IBERIA **organic food IBERIA**

4-5 junio 2024 | Recinto Ferial de IFEMA MADRID

LOCALIZADA CON **organic wine IBERIA** Recinto Ferial de IFEMA MADRID

El evento más grande de la Península Ibérica para profesionales del sector **natural, ecológico y sostenible**

Eres el cambio

ORGANIZADO POR: **diversified COMMUNICATIONS** **IFEMA MADRID**

Ya puedes reservar tu entrada gratis



¿Qué podemos aprender de las Zonas Azules del mundo?

Es muy interesante. No utilizan suplementos, sino que consumen las mismas plantas y compuestos que nosotros proporcionamos como suplementos, pero de forma natural en su dieta. Por ejemplo, la taurina se encuentra en altos niveles en las algas. Los habitantes de Osaka (Japón), que viven mucho tiempo, consumen estas algas. La taurina también es una sustancia beneficiosa contra el envejecimiento.

Lo que me parece muy interesante es que todas estas Zonas Azules, en mi opinión, comparten algunas similitudes: no comen en exceso, tienen una especie de propósito en la vida, son activos, trabajan durante mucho tiempo, incluso cuando son viejos. Y comen muchos vegetales, poca carne y algo de pescado.

¿Cómo obtenéis ingredientes de alta calidad?

Raab Vitalfood existe desde hace 35 años. Y en estos 35 años, hemos creado una amplia red de muy buenos proveedores a los que conocemos personalmente. Preferimos trabajar con proveedores con los que mantenemos una relación buena y de confianza desde hace mucho tiempo y que conozcan personalmente a los agricultores y los campos de los que obtienen las materias primas. Esta es nuestra primera línea de defensa. Es lo más importante cuando se trata de calidad: conocer al agricultor y el origen exacto.

Trabajamos con proveedores especializados en determinados compuestos o materias primas o regiones, por ejemplo Brasil o la India. Conocen la región y saben cómo trabajan los agricultores. Son personas muy experimentadas, nuestros proveedores preferidos. Cuando recibimos nuestras materias primas, tomamos muestras, a veces bastantes



©El Botiquín Natural. Dr. Andreas Raab (derecha) entrevistado en BIOFACH 2024 por Oriol Urrutia

dependiendo del tamaño del lote y de lo que queramos analizar. A continuación, creamos una muestra mixta y analizamos microbiología, metales pesados, aflatoxinas, más de 500 pesticidas y otros contaminantes, para poder excluir realmente al 100% todo lo que no debería estar ahí.

Preferimos los ingredientes ecológicos siempre que sea posible. Pero a veces, por definición, no es posible. Por ejemplo, el magnesio no es ecológico porque no se cultiva en un campo.

Raab Vitalfood ha renovado ahora su logotipo.

Era necesario hacer un pequeño cambio de imagen. El reto era encontrar un diseño que siguiera siendo reconocido por nuestros clientes, pero que funcionara en todos los diferentes productos que tenemos. Lo hemos conseguido. Estoy muy contento. Hemos recibido muchos comentarios positivos. Es moderno, sigue siendo natural, lo que era muy importante para nosotros como empresa ecológica. El eslogan es *"naturally well supplied"* (naturalmente bien abastecido).

¿Qué productos o soluciones podríamos ver en el futuro en vuestro portfolio?

En mi opinión, la longevidad y el envejecimiento saludable son temas de gran importancia. Si encontramos soluciones en este campo, nos será de gran ayuda a todos. El objetivo es aumentar la esperanza de vida sana. Estar sano hasta el final de la vida. No se trata de llegar a los 110 o a los 100 años, sino de ampliar la esperanza de vida saludable, la calidad de vida. Pregunten a las personas que viven en las zonas azules, es muy interesante. Además, tener una forma de pensar positiva, un propósito en la vida, tener gente agradable a tu alrededor... Eso parece ser un

“El magnesio no es ecológico porque no se cultiva en un campo”

factor clave, además de la dieta o los suplementos.

¿Cuál es su propósito personal en la vida?

Mi propósito, aparte de mi familia, es, por supuesto, la empresa. Nos gustaría trabajar de forma sostenible, es decir, hacer algo bueno por nuestros empleados, el medio ambiente y, sobre todo, la salud de nuestros clientes. No se trata de beneficios a corto plazo. Pensamos a largo plazo, y todo lo que hacemos como empresa debe ser sostenible para todas las personas a las que influimos y para el medio ambiente.

¿Qué consejos daría a los consumidores para que tomen decisiones informadas?

A la hora de comprar suplementos, todo cliente debería plantearse siempre comprar a una empresa que produzca ella misma. Esto marca la diferencia porque conocemos a nuestros proveedores desde hace ya 35 años, pensamos profundamente en nuestras materias primas, sabemos de dónde proceden. También conocemos el riesgo y lo que hay que tener en cuenta para cada una de las distintas materias primas. Lo hacemos todo internamente y por eso tenemos un conocimiento más profundo, en comparación con las empresas que sólo ponen su etiqueta. Esto simplemente reduce cualquier riesgo y garantiza una calidad superior. ■



Pedro Porta,
Empresario, Sector Complementos Alimenticios y Alimentación BIO

¿Qué nos estresa?

Los estresores son todos aquellos factores que pueden desencadenar estrés en un determinado momento, resaltando que los mismos estímulos en dos individuos pueden producir reacciones muy diferentes.

Decimos que pequeñas dosis no permanentes de estrés nos ayudan a estar alerta y actuar con asertividad, sin embargo, el estrés crónico genera importantes daños a nuestra salud. También sabemos que no es bueno ni posible “eliminar” el estrés, con lo que lo ideal es saber gestionarlo de manera tal que lo aprovechemos de forma positiva.

Aunque la bibliografía es extensa, podemos decir que los principales factores de estrés son los problemas económicos, el cambio de trabajo, la sobrecarga o insatisfacción laboral, una boda, un divorcio, las relaciones familiares, una mudanza, no saber decir “no”, el aburrimiento, la intolerancia e incapacidad de adaptarse a los cambios, un viaje, la inactividad, la rutina, las prisas...

Si pensamos en aquello que nos pueda relajar, podemos citar las técnicas de meditación, el yoga, el pensamiento positivo, el buen sentido del humor, trabajar la calma, la buena gestión del tiempo, el ejercicio moderado, la música, la escritura, el buen descanso, estar en contacto con la naturaleza, cultivar las relaciones sociales...

Por lo dicho al inicio, puede haber estresores que se contemplan como relajantes y viceversa. Lo importante es que conozcamos cual es cual en nosotros y los utilicemos en cada momento para activar o aplacar nuestro ánimo de forma saludable, eficaz y eficiente. Párate y piensa ¡Cuánto mejor te conozcas, mejor gestionarás tu vida! ■

“Pensamos a largo plazo, y todo lo que hacemos como empresa debe ser sostenible para todas las personas a las que influimos y para el medio ambiente”



Reticencias a las vacunas: ¿están justificadas?

A las personas o grupos que se oponen radicalmente al uso de vacunas se los conoce como “antivacunas”. Aunque esta postura es muy minoritaria, sí que es más frecuente tener dudas, recelos o simplemente preguntas sobre los beneficios y riesgos de una o de varias vacunas. Esto es lógico, ya que a lo largo de nuestra vida van a ser muchas las veces que nuestro pediatra o médico de familia nos invite a vacunarnos frente a una o varias enfermedades. La infancia es el periodo donde se administran más vacunas, y por ello es un tema de especial interés, y a veces preocupación, para madres y padres.

Entre las dudas más frecuentes que surgen al hablar del tema de la vacuna están las siguientes: ¿por qué es necesario usar vacunas si el



123rf Limited@bengingell

ser humano dispone de un sistema inmune diseñado para protegernos de infecciones? ¿no están las enfermedades para las que se vacuna ya erradicadas o son tremendamente raras? ¿tienen efectos secundarios las vacunas, y compensan estos los beneficios de vacunarse?

Inmunidad natural

Es cierto que tenemos un sistema inmune diseñado para enfrentarnos a las infecciones por bacterias, virus y otros microorganismos. Y es cier-

to que un sistema de vida saludable fortalece el sistema inmune y le permite trabajar de forma óptima. De hecho, la efectividad de las vacunas es menor en personas inmunodeprimidas y en niñas y niños malnutridos. Porque las vacunas funcionan precisamente activando el sistema inmune y entrenándolo para que reconozca a un determinado agresor antes de que este aparezca de verdad. Si el sistema inmune está débil, esta activación no se producirá.

Desafortunadamente la inmunidad natural no siempre consigue vencer a la infección. Entre otros motivos porque la mayoría de los microorganismos que nos causan enfermedades graves llevan cientos de miles de años evolucionando al mismo tiempo que nosotros, nos conocen bien y han desarrollado estrategias para eludir nuestro sistema inmune, infectarnos y matarnos. Esa es su misión y es un hecho biológico, nos guste más o menos. En circunstancias “naturales” a veces la infección gana y el ser humano muere. Llevar una alimentación saludable, respirar aire no contaminado, hacer ejercicio, tener una vida familiar y social satisfactoria y otros factores reducen la posibilidad de que perdamos esta batalla.

Muchas vacunas contra enfermedades mortales la reducen aún más.

En la lucha contra las enfermedades parece sensato usar todas las armas a nuestro alcance, no solo una de ellas.

Efectos secundarios y relación riesgo-beneficio de las vacunas

Cualquier medicamento, incluso un simple paracetamol, puede tener efectos secundarios indeseables. También los tienen las plantas medicinales que se han usado en la medicina tradicional de muchas culturas. Por eso, para cualquier sustancia que ingerimos o administramos a nuestro organismo debemos valorar si la necesitamos realmente y si nos va a producir más beneficio que perjuicio.

¿Tienen las vacunas efectos secundarios? Sí, como cualquier otro medicamento. En la mayoría de ellas los efectos secundarios son infrecuentes y leves, y los graves son excepcionales. Para la mayoría de las vacunas frente a enfermedades potencialmente mortales y para la mayoría de las personas, la balanza entre la protección que ofrecen y el riesgo que conllevan se inclina a favor de su uso.

Por supuesto, no todas las vacunas y no todas las enfermedades son iguales y esta relación riesgo-beneficio hay que examinarla individualmente. No es lo mismo una meningitis para la que una vacuna puede salvarnos la vida que una gastroenteritis por rotavirus, para la que la vacuna puede disminuir el riesgo de contagiarnos y estar unos días con diarrea (esta enfermedad afecta sobre todo a bebés y niños y niñas pequeños), pero que no nos va a salvar la vida porque nadie muere en Europa por esta enfermedad.

Desafortunadamente la inmunidad natural no siempre consigue vencer a la infección

Poniendo el beeeee 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



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



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



123rf Limited@jayzynism





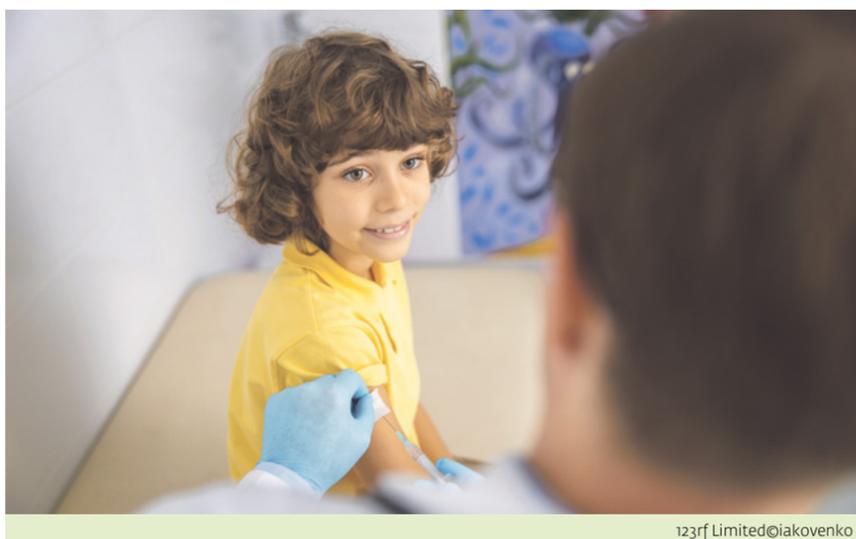
Cuando evaluamos la conveniencia de una vacuna para nosotros o nuestros hijos tenemos que preguntar qué enfermedad van a prevenir y considerar el riesgo de contraer esa enfermedad y sus consecuencias. Es posible que algunas personas no necesiten algunas vacunas por circunstancias concretas. Pero para la mayor parte de la población, la mayoría de las vacunas que se indican en los calendarios oficiales ofrecen muchos beneficios y pocos riesgos.

¿No han desaparecido ya estas enfermedades?

La prevalencia de muchas enfermedades que solían ser mortales en la infancia ha disminuido tanto que ya no las vemos y nos hemos olvidado de ellas, para muchas personas solo son “nombres”. Es difícil tener miedo a algo que nunca hemos visto con nuestros propios ojos.

Sin embargo, salvo la viruela, que ha sido erradicada, las enfermedades como la poliomielitis, la difteria, el sarampión o la tosferina, todavía existen y son una amenaza real. En los países desarrollados, donde la mayoría de la población está vacunada, estos microorganismos no tienen oportunidad de propagarse, pero en comunidades con menores tasas de vacunación, como ocurre en algunos países africanos, sí causan la muerte de muchos niños y niñas

Es cierto que tenemos un sistema inmune diseñado para enfrentarnos a las infecciones por bacterias, virus y otros microorganismos



123rf Limited@iakovenko

todos los días. Por ejemplo, el cinturón de la meningitis es la región del África subsahariana donde todavía hoy el meningococo y otras bacterias que producen meningitis causan decenas de miles de casos cada año. Una de cada diez personas que contrae meningitis morirá y muchos supervivientes quedan con secuelas para el resto de la vida, como sordeera o pérdida de brazos o piernas.

Incluso en Europa y en Estados Unidos, a lo largo de los últimos 30 años, en las ocasiones en las que los miembros de algunas comunidades decidieron dejar de vacunarse frente a alguna de estas enfermedades, se produjeron brotes importantes que causaron varias muertes.

Algunas personas piensan que al vivir en países donde la mayoría de la población está vacunada, el riesgo individual de contraer alguna de estas enfermedades es muy bajo y por tanto no hace falta vacunarse. Aunque esto es parcialmente cierto, en el momento actual ninguno de nosotros podemos considerarnos suficientemente protegidos. Una de las razones es el rápido y enorme flujo de personas que se produce a cada instante entre puntos muy apartados del planeta y que permite la transmisión de un microorganismo de un país a otro, como hemos

podido ver con la pandemia del coronavirus. Si se produce un brote de una de estas enfermedades, es más probable no contagiarse o no morir si ya teníamos una inmunidad previa gracias a una vacuna.

No son solo un asunto individual

A diferencia de otros medicamentos, cuando una persona se vacuna, en muchos casos la protección no es solo para ella, sino que se extiende a su comunidad.

Cuantas más personas están vacunadas frente a una enfermedad más se obstaculiza la transmisión

Las enfermedades como la poliomielitis, la difteria, el sarampión o la tosferina, todavía existen y son una amenaza real

de ese microorganismo. Esto significa que ese microorganismo tiene más difícil encontrar e infectar a los miembros de la comunidad que no pueden ser vacunados o en los que las vacunas no funcionan bien, como bebés o personas inmunodeprimidas.

Cuando evaluamos la balanza riesgo-beneficio de las vacunas, es importante que consideremos también este aspecto. Si vacunar a nuestra hija sana puede proteger a su compañero de clase con cáncer y permitirle llevar una vida normal y no tener que recluirse en casa, ¿no es esto un acto de solidaridad y un beneficio que merece tenerse en cuenta? ■



123rf Limited@halconz

Gestalac Multivitamínico te acompaña en cada paso de la maternidad.

Una dosis diaria de vitaminas, minerales y DHA para cuidar de ti y de tu bebé.

EMBARAZO Y LACTANCIA

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herborá recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

www.herborá.es | @herborasl

herborá
NUTRICIÓN Y BIENESTAR



Comparando productos de tratamiento corporal y facial

El sector de la cosmética destinada para el **cuidado de la piel** supone en España un volumen de venta de 3.000 millones de € anuales, siendo la principal categoría con un **32% de las ventas del global de cosmética**. En esta categoría encontramos desde una crema antiarrugas hasta una loción para después del afeitado. Las hay de diferentes tipos, pero su objetivo siempre es mejorar, proteger o tratar algún problema de la piel.

Una gran cantidad de productos para el cuidado de la piel tienen como ingredientes principales sustancias grasas. Estas pueden ser de origen natural como los aceites o las mantecas, pero **la mayor parte de los productos convencionales usan grasas y aceites derivados del petróleo**, como las vaselinas y las parafinas, ya que son mucho más baratos.

Otro aspecto a considerar es la presencia de aceites derivados de Organismos Modificados Genéticamente (OGMs). A nivel mundial, aproximadamente el 28% del aceite vegetal que se produce es de soja, el 13% de colza, el 2% de algodón y también un 2% de maíz. Si tenemos en cuenta que **el 83% de la soja, el 80% del algodón, el 30% del maíz y el 25% de la colza producidas a nivel mundial son transgénicas**, la posibilidad de que nuestro cosmético incluya un ingrediente transgénico es muy elevada. Además, en cosmética hay muchos otros ingredientes que no llevan el nombre "aceite" pero que derivan de algu-



123rf Limited@boszyartis

na de estas especies vegetales que pueden ser transgénicas o se han producido mediante la intervención de microorganismos genéticamente modificados, con lo que la presencia de transgénicos en la cosmética no certificada es casi segura.

Los ingredientes en la cosmética natural

Las cremas, ya sean hidratantes, nutritivas o antiedad, 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.).

El agua es uno de los excipientes más utilizados y puede sustituirse por un hidrolato y de esta forma se añaden más principios activos. O ser un agua revitalizada o de manantial con el fin de darle una información

positiva. En el INCI lo identificaremos por Aqua o el nombre de la planta y al final las palabras "water", "destilate" o "aqua".

La **fase oleosa** básicamente deberían ser aceites y grasas vegetales sin desnaturalizar. En los productos convencionales se suelen utilizar sustancias derivadas de la silicona u otros derivados del petróleo como parafinas y aceites minerales, ya que su textura es suave y agradable al aplicarlo. Para conseguir este efecto en cosmética econatural se recurre a veces a los aceites vegetales esterificados que, sin ser perjudiciales, no tienen tantas propiedades como un aceite crudo. La diferencia sería comparable a usar en cocina un aceite virgen o uno refinado. Veamos cómo se indicarían en el INCI unos u otros:

Aceites vegetales naturales: Todos los ingredientes que incluyen el término oil al final (Prunus Amyg-

dalus Dulcis Oil, Olea Europaea Fruit Oil, etc)

Aceites esterificados: Caprylic Capric Triglyceride, Coco Caprylate Caprate, Oleyl Erucate, Oleyl Linoleate, Decyl Oleate, etc.

Los **principios activos** de los productos de cuidado de la piel son muy diversos en función del objetivo y su origen: aceites esenciales, vitaminas, minerales, derivados de animales, derivados de algas, etc. Las cremas exfoliantes, por ejemplo, suelen incorporar alguna sustancia en polvo que realice una función física de limpieza de la piel. Existen diversos exfoliantes naturales como la arcilla, polvo de hueso de albaricoque, polvo de arroz, sal, azúcar, polvo de bambú, etc. Además, pueden incorporar alguna base detergente suave para limpiar la piel y principios activos vegetales calmantes, regenerantes e hidratantes. Las lociones tienen como base el agua, extractos acuosos y el alcohol a los que se añaden extractos de plantas con acciones básicamente hidratantes. Su formulación es muy simple. Y en el caso de serums y fluidos, las formulaciones son similares a las cremas, pero más ligeras y con una mayor concentración de sustancias activas.

Comparando dos cremas hidratantes: ecológica certificada y convencional

La **crema ecológica** está compuesta de los siguientes ingredientes:

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

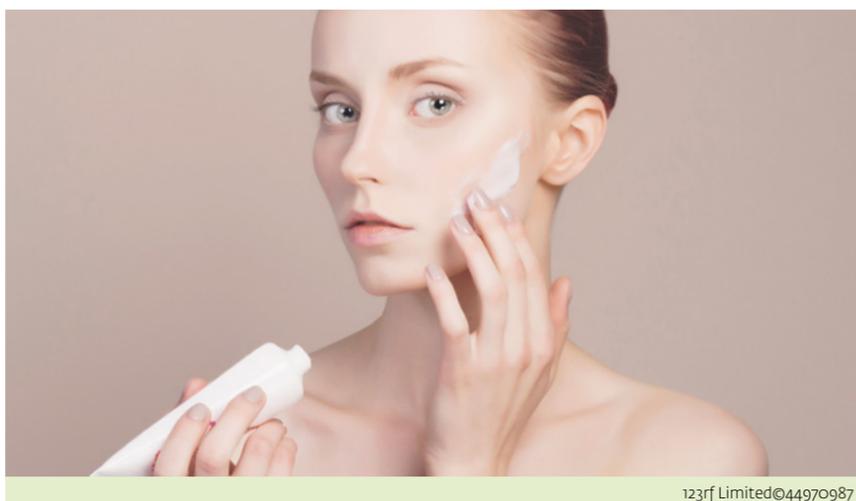




Aloe Barbadensis Leaf Juice (jugo de aloe vera)*, Olea Europaea Fruit Oil (aceite de oliva)*, Butyrospermum Parkii Butter (manteca de karité)*, Cetearly Glucoside, Glyceryl Stearate, Caprylic/Capric Triglyceride, Persea Grattissima Oil(aceite de aguacate)*, Helianthus Annuus Seed Oil (aceite de girasol), Sodium Levulinate, Sodium Anisate, Tocopherol, Rosmarinus Officinalis Leaf Oil (aceite esencial de romero)*, Limonene**, Linalool**

En esta crema, la parte acuosa es jugo de aloe, es decir, no es solo agua, que sí es el componente principal de muchos cosméticos, así se suma al agua las propiedades hidratantes del jugo de aloe.

Por otra parte, se ve que los ingredientes que están en mayor porcentaje en la fórmula, los que están más arriba en la lista, son ingredientes de origen agrario y procesados mediante métodos físicos sencillos. Además, todos los ingredientes que están marcados con un* son ecológicos (proceden de cultivos ecológicos certificados). El aceite esencial de romero es el ingrediente perfumante. Los ingredientes marcados con dos ** son alérgenos de obligada declaración que contiene el aceite esencial.



123rf Limited©44970987

Respecto a los otros componentes: el Cetearly Glucoside es un emulsionante, el Glyceryl Stearate se usa para controlar la viscosidad, el Caprylic/Capric Triglyceride también ejerce una función emoliente, además de otras como la de ser solvente, es decir, que ayuda a que la mezcla de ingredientes salga bien; el tocoferol es un antioxidante y los conservantes que lleva esta crema: Sodium Levulinate y Sodium Anisate, también son de origen natural.

Todos estos otros ingredientes que no son aceites, manteca o jugo, son de origen vegetal, y se obtienen mediante métodos permitidos en las

normas de cosmética natural, como la hidrogenación o la hidrólisis.

Es decir, que esta crema es 100 % de origen natural.

La **crema convencional** contiene:

Aqua, Glycerin, Cetearly alcohol, Caprylic/capric triglyceride, Cetyl alcohol, Ceteareth-20, Petrolatum, Potassium phosphate, Carbomer, Dimethicone, Behentrimonium methosulfate, Sodium lauroyl lactylate, C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer, Sodium hyaluronate, Vitis Vinifera Leaf Extract, Propylene Carbonate, Phenoxyetha-

noI, Disodium edta, Xanthan gum, Benzyl Alcohol, Parfum.

En esta crema el ingrediente en mayor porcentaje es agua, y después hay varios ingredientes de origen natural, como los de la crema anterior, aunque hay que tener en cuenta que este tipo de ingredientes se pueden obtener de distintas maneras, y no todas serían aceptables para los estándares de la cosmética natural. También hay un poquito de extracto de uva (poquito porque está muy abajo en la lista) y muchos ingredientes de origen petroquímico, que son los que están subrayados en la lista. La glicerina no sabemos si es natural o petroquímica ya que con el mismo nombre INCI podría ser de ambos orígenes. El Parfum también es un término que se usa indistintamente para perfumes naturales o petroquímicos, pero dada la composición de esta fórmula y los precios que tienen los perfumes naturales, hay que suponer que será petroquímico también.

Como se puede ver, aunque todas las cremas hidratantes deben hidratar, pues antes de sacarlas al mercado sus fabricantes deberían comprobar que los *claims* que usan son correctos, no todas son iguales.■



SKALUD Y BELLEZA NATURAL

CORPORE SANO

HIGIENE BUCAL NATURAL Y BIO

CREMA DENTAL BLANQUEANTE ANÍS, EUCALIPTUS Y MENTA WHITENING TOOTHPASTE

CREMA DENTAL PURIFICANTE ALIENTO FRESCO 100% NATURAL TOOTHPASTE PURIFYING FRESH BREATH

CREMA DENTAL PROTECCIÓN TOTAL 100% NATURAL TOOTHPASTE TOTAL PROTECTION

CREMA DENTAL FRESCA PROTECCIÓN MIRRA, PROPOLIS + HINODO / MYRRH, PROPOLIS and FENNEL TOOTHPASTE FRESH PROTECTION

Fórmulas con extractos naturales y aceites esenciales

www.corporesano.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.

menos conservantes | más seguros | más calidad

100% más sostenibles | certificación ecológica

TALLER MADRESELVA

BRUMA FACIAL DE ROSAS ecológica REVITALIZA

BRUMA FACIAL DE ROMERO ecológica EQUILIBRA

BRUMA FACIAL DE HAMAMELIS ecológica ALIVIA

BRUMA FACIAL DE AZAHAR ecológica HIDRATA

www.tallermadreselva.com



Sensibilidad al gluten no celíaca

La sensibilidad al gluten se relaciona habitualmente a la celiacía. Se pensaba que la intolerancia al gluten era exclusiva de esta dolencia, pero día a día hay más evidencias de que la sensibilidad al gluten, que se manifiesta en forma de intolerancia, también afecta a personas que no padecen la enfermedad celíaca. A este síndrome de intolerancia al gluten de origen no celíaco se le conoce como sensibilidad al gluten no celíaca (NCGS).

El NCGS no un síndrome nuevo. Las primeras noticias sobre esta patología datan de hace 30 años. En la actualidad el incremento del número de casos en adultos empieza a ser preocupante por su asiduidad, y lo que es peor, también comienza a manifestarse frecuentemente en niños. Y es tan alta su presencia, que desde 2012 se considera al NCGS el síndrome más común relacionado con la intolerancia al gluten.

La enfermedad celíaca (EC) es un trastorno crónico del sistema digestivo de origen autoinmune, que impide que el cuerpo absorba vitaminas, minerales y otros nutrientes de los alimentos que consumen. La celiacía tiene un fuerte componente hereditario, una susceptibilidad genética que produce una intolerancia del gluten. Al ser ingerido desencadena la respuesta inmune en el intestino delgado. Por el contrario, la intolerancia al gluten es una reacción adversa del organismo ante un antígeno, el gluten. El consumo de gluten desencadena síntomas similares a los de la enfermedad



celíaca, pero a diferencia de esta, no tiene la respuesta autoinmune característica de esta enfermedad, no desarrolla los anticuerpos típicos de ella. No se produce daño en el revestimiento del intestino delgado, no apareciendo las lesiones en la mucosa duodenal que son características de la EC.

Las personas que padecen sensibilidad al gluten no celíaca siempre experimentan los síntomas después de la ingestión de gluten, que desaparecen cuando se retira el gluten de la dieta, y que vuelven a aparecer al reintroducirlo.

Los pacientes con NCGS son un grupo heterogéneo que desarrollan la enfermedad y su evolución de forma diferente. Algunas personas simplemente pueden notar molestias gastrointestinales mientras que otras pueden padecer un deterioro de su salud importante. Los síntomas que pueden presentar a nivel

digestivo incluyen hinchazón, dolor abdominal, diarrea o estreñimiento, flatulencia y náuseas. En niños se manifiesta con dolor abdominal y diarrea crónica. A nivel general se presenta con dolores de cabeza, fatiga crónica, mente nublada, dolores articulares y musculares, entumecimiento de piernas o brazos, contracciones musculares, problemas neurológicos y pérdida de masa muscular. En la piel se manifiesta con eritemas y eccemas, y hematológicamente con anemia. Los síntomas conductuales son perturbación en la atención, depresión, hiperactividad y ataxia, y se puede manifestar a nivel dental con estomatitis ulcerosa crónica.

La sensibilidad al gluten no celíaca está asociada a una respuesta inmunológica anormal a las proteínas del gluten de los cereales, la glutenina y gliadina. El trigo, la cebada, la espelta y el centeno lo contienen. Estas proteínas son las responsables

de dar elasticidad a la masa, permiten que se esponje y garantizan su consistencia. Se encuentra en el pan, en la pasta, en la sémola, bizcochos y pasteles. En general se halla en todo producto en cuya elaboración se utilice harina de los cereales mencionados, así como cualquier alimento elaborado en el que no se indique de forma explícita que no contiene gluten. Se usa como aditivo en charcutería, embutidos y productos elaborados con carne, en quesos procesados, conservas, chocolate, dulces y caramelos.

Clínicamente es difícil distinguir la enfermedad celíaca del NCGS debido a que su manifestación suele ser muy similar. El diagnóstico se realiza por la aparición de sintomatología asociada a la ingesta de gluten, síntomas adversos que deben presentarse en un periodo comprendido entre horas y días después del consumo de gluten. Se corrobora con serología de EC negativa, pruebas inmunoalérgicas negativas, biopsia duodenal normal y cese de sintomatología como consecuencia de una dieta libre de gluten transcurridas 3 semanas.

La sensibilidad al gluten no celíaca se resuelve sola cuando se elimina el gluten de la dieta, y a diferencia de la EC que es un proceso crónico de por vida, suele corregirse con el tiempo.

Tras un prolongado periodo de dieta estricta se van reintroduciendo poco a poco alimentos con gluten y se observa la repuesta del organismo. ■



SLIMDIET CONTROLA TU PESO DE MANERA EFICAZ

DRENANTES • BLOQUEADORES • QUEMAGRASAS
A BASE DE INGREDIENTES NATURALES

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA





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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Defensas Zentrum Cannabis, de Laboratorios Ynsadiet



Defensas Zentrum Cannabis es un complemento alimenticio elaborado a base de especies vegetales, vitaminas y minerales.

Es bueno para tus defensas, con Reishi, Zinc y Vitaminas C y D, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

- Vegano
- Sin gluten

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Tolenzim, de Naturlíder



La prevalencia de la enfermedad celíaca en España es aproximadamente del 1% de la población, pero cada vez más aumentan las alergias e intolerancias alimentarias. La sensibilidad al gluten también afecta a niños y adultos, surgiendo debido a la incapacidad o dificultad para digerir el gluten presente en trigo, centeno y cebada. Tolenzim es un complemento alimenticio a base de Tolerase® G, una preparación enzimática (Oligopeptidasa) dirigida a los consumidores celíacos que siguen una dieta sin gluten o personas que, sin ser celíacas, prefieren consumir alimentos sin gluten.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Complex Vital Mujer 60 Comp., de GSE



Complemento alimenticio para el aporte de vitaminas y minerales naturales a partir de extractos de plantas ecológicas.

Está especialmente diseñado para las necesidades del organismo femenino. Contiene vitaminas B de origen vegetal combinadas con vitamina C y vitamina E naturales, minerales y oligoelementos esenciales extraídos de la fruta de guayaba, fruta de amla, hojas de albahaca, cáscara de limón y hojas de curry.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Calmia Noche, de WeBotanix



Es un complemento alimenticio que favorece un descanso más profundo y ayuda a conciliar el sueño.

Toma Calmia Noche si estás en una situación de estrés y ansiedad y tienes dificultad para conciliar y mantener el sueño.

Favorece el descanso reparador por la noche gracias a la cantidad de Melatonina presente, 1.9mg.

Fórmula Reparadora.

• **Marca:** WeBotanix
www.webotanix.com
 • **Empresa:** WeBotanix, S.L.

COSMÉTICA

Manteca de Karité sin refinar, de Ètik Mundi



Disfrutar de todos los beneficios de la manteca de karité solo es posible con un karité puro, sin refinar ni desodorizar.

Así es el karité de Ètik Mundi, elaborado por cooperativas de comercio justo en Ghana. El karité es especialmente eficaz en la regeneración y nutrición de pieles secas y descamadas, atópicas o diferentes problemas dérmicos, ya sea en la zona facial, corporal o capilar.

Envasado en lata de aluminio reciclable.

• **Certificado:** BioVidaSana
 • **Marca:** Ètik Mundi | www.etikmundishop.com
 • **Distribución:** Mentabio SCP | www.mentabio.com

COSMÉTICA

Crema Multiusos, de Aloe Vida



La Crema Multiusos ecológica, formulada con Aloe Barbadensis, aceite de sésamo y vitamina E, garantiza la salud y el bienestar de la piel.

Hidrata y nutre la piel manteniéndola suave y sedosa, sin engrasarla. Ayuda a regenerar, reconstruir, hidratar, aliviar pequeñas rozaduras, escozor y quemaduras.

Es apta para todas las edades y todo tipo de piel. De agradable textura, aroma y absorción.

• **Certificado:** BioVidaSana
 • **Marca:** Aloe Vida | www.aloevida.es
 • **Empresa:** Aloe Vida Ecológico, S.L.U.





Como tratar a los niños afectados por suicidio

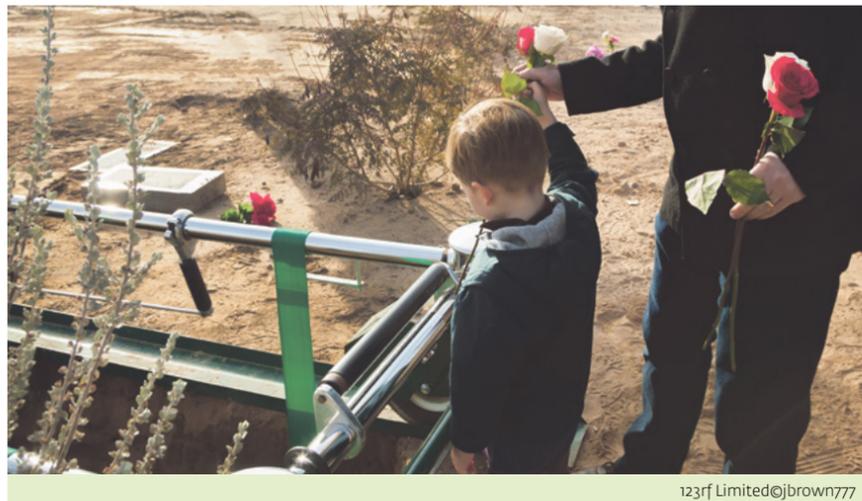
El suicidio de alguien cercano es siempre devastador. Al dolor de perder a alguien querido se suma la incomprensión, los sentimientos de culpa y rabia, y todavía con demasiada frecuencia, el estigma y aislamiento social. Los duelos tras una muerte por suicidio suelen ser los más largos, complicados y dolorosos. Para las niñas, niños y adolescentes, esta es una realidad también.

¿Cómo afecta a los niños y a las niñas el suicidio de un progenitor?

Si perder a un progenitor durante la infancia o adolescencia es siempre un suceso traumático, perderlo por suicidio puede ser demoledor y tener un gran impacto en la autoestima. Los hijos de alguien que se quita la vida experimentan comúnmente rechazo y abandono (“mi padre/madre no me quería lo suficiente para vivir por mí”). Si los niños eran pequeños en el momento del suicidio es frecuente que se les oculte la causa de la muerte durante muchos años, a veces hasta que son adultos, o incluso que se enteren accidentalmente. Esto puede provocar que se sientan traicionados y pierdan la confianza en el resto de sus familiares.

¿Cuál es el impacto cuando el que se suicida es un hermano o hermana?

El sentimiento de pérdida cuando un hermano o hermana fallece joven es inmenso; y más aún si se trata de gemelos. Durante las primeras dos décadas de la vida compartimos innumerables e intensas vivencias con



123rf Limited@jbrown777

nuestros hermanos, y, además, asumimos que estarán presentes la mayor parte de nuestra vida – su muerte temprana se percibe siempre como anti-natural. El sentimiento de culpabilidad en el hermano/a superviviente puede ser muy intenso, porque a pesar de la cercanía “no pudo anticiparlo ni impedirlo”. Si los padres intentan ocultarlo o su propio duelo les impide ocuparse adecuadamente del o de los hijos e hijas supervivientes, también puede aparecer un sentimiento de abandono y aislamiento.

¿Tiene repercusiones a largo plazo haber vivido el suicidio de un progenitor en la infancia?

Perder a un progenitor (madre o padre) en la infancia o adolescencia porque se han suicidado triplica el riesgo de que ese niño o niña se suiciden ellos mismos (aunque solo una minoría- el 3%, lo harán) y duplica el riesgo de que sean hospitalizados por depresión, según han mostrado los estudios. También tienen más

riesgo de padecer otros problemas psiquiátricos.

Es interesante señalar que los niños y adolescentes que pierden a un progenitor en un accidente también tienen más riesgo de suicidarse que la población general, pero no tanto como el grupo anterior (el doble, en vez del triple). Perder a un progenitor durante la infancia o la adolescencia, sea cual sea la causa, aumenta también el riesgo de cometer un crimen violento, pero de nuevo, solo una minoría hará esto.

¿Cómo podemos apoyar en casa a los niños y adolescentes que atraviesan por esta situación?

Los niños y adolescentes sienten la muerte y experimentan el duelo de una forma diferente a los adultos, aunque no por ello es menos dolorosa. Si no conocemos cuál es su forma de expresar tristeza, culpa o miedo es posible que no la reconozcamos y que interpretemos su comporta-

miento de forma errónea. En estos casos consultar con un profesional puede ser de mucha ayuda tanto para el niño o la niña afectados como para el resto de la familia. Vuestro pediatra, además de ser una importante fuente de apoyo, os puede derivar a los servicios de salud mental infantil o ponerlos en contacto con psicólogos infantiles o terapeutas familiares.

¿Qué puede hacer la escuela en estas situaciones?

Los niños y adolescentes pasan muchas horas en la escuela y los compañeros y profesores pueden ser un buen apoyo y una segunda familia en este momento de crisis y duelo.

Es importante que los compañeros sepan qué ha pasado y se les explique cuál es la mejor forma de comportarse y cómo pueden ayudar. Esto debería ocurrir en una reunión o encuentro relajado en el que puedan preguntar todo lo que necesiten y expresar sus propias preocupaciones y miedos. Hay que hablar de la muerte abiertamente, por supuesto con un lenguaje adaptado a cada edad, y hay que crear un espacio de confianza donde puedan expresar sus emociones.

Los profesores pueden observar al alumno o alumna afectados en las semanas y meses siguientes y vigilar su comportamiento y estado de ánimo; y avisar a la familia, pediatra o servicios sociales si aparecen signos de alarma que indiquen que el proceso del duelo no se está llevando a cabo de forma saludable. ■

Reduce tu estrés

La rodiola ayuda en la adaptación al estrés emocional y la ashwagandha sirve de apoyo en períodos de tensión nerviosa y mental



Síguenos en [f](https://www.facebook.com/Viridian.Spain) Viridian.Spain [i](https://www.instagram.com/Viridian.Spain) Viridian.Spain [t](https://www.tiktok.com/@Viridian.Spain) @Viridian.Spain

DISTRIBUIDO POR alternatur

[@alternaturinfo](https://www.alternaturinfo.com)
www.alternatur.es

