

La endometriosis: Síntomas, causas y tratamientos



123rf Limited@liudmilachernetska

LA VENTANA NATURAL RECOMIENDA

5 Consejos para preparar la piel para el verano

MI PEDIATRA

10 Trastornos afectivos en la infancia y adolescencia

COSMÉTICA

12 Comparando geles de baño y champús

LA DOCTORA RESPONDE

16 Afecciones de la vista



D3 + K2 + B12 Vitaminas

La combinación perfecta para tu bienestar



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

Calidad desde 1989
Raab Vitalfood



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,
Ana García Pocero, Miriam Martínez,
Alberto Muhammad Wulff, 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



La endometriosis: Síntomas, causas y tratamientos

Existe una enfermedad que afecta a las mujeres poco conocida, que suele tardar en ser diagnosticada, que las hace sufrir y las puede llegar a incapacitar y a crear infertilidad, esta dolencia es la **endometriosis**.

¿Qué es la endometriosis?

El tejido que recubre la cara interna del útero o matriz es conocido como el **endometrio**. Cuando este tejido crece fuera del útero, como puede ser en los ovarios, trompas de Falopio, vagina o incluso más allá (vejiga, intestinos, pelvis), entre otras muchas zonas, da lugar a la **endometriosis**. En la mayoría de las ocasiones se manifiesta con fuertes dolores, debido a que **este tejido extra** que se crea fuera del **útero actúa de la misma forma como lo haría un endometrio**, es decir; aumenta, se descompone y sangra durante la menstruación. Sin embargo, en el caso de padecer endometriosis, este sangrado, no tiene forma de salir del cuerpo, ya que se encuentra fuera del útero, por lo tanto, queda atrapado provocando los dolores. Cuando este tejido crece por ejemplo en los ovarios (o en otros lugares) suele dar lugar a quistes que pueden generar cicatrices y adherencias alrededor.

¿A cuántas mujeres afecta?

En España cerca de 2 millones de mujeres padecen endometriosis. Muchas publicaciones la mencionan como la **enfermedad del si-**



123rf Limited@liudmilachernetska

lencio, siendo la segunda patología ginecológica más importante del mundo. Se calcula que una de cada diez mujeres la padece. Posiblemente esté infradiagnosticada debido a que hasta el 30% de las mujeres con endometriosis son asintomáticas, mientras que cuando causa dolor menstrual intenso o sangrados abundantes, la mujer que lo padece no consulta al especialista porque cree que es "normal".

¿Qué causa esta enfermedad?

Aunque no se conoce la causa exacta que provoca la **endometriosis**, hay algunos factores de riesgo que influyen para padecer la afección, como: Tener la primera **menstruación** a una edad temprana, antes de los 11 años. Tener periodos entre menstruación más cortos de lo habitual (27 días o menos). Tener reglas muy largas, con una duración de más de 7 días. Antecedentes de

familiares cercanos con la afección. No haber tenido hijos. En las mujeres con sobrepeso u obesidad parece haber más casos de endometriosis.

¿Cuáles son los síntomas de la endometriosis?

Las manifestaciones clínicas son muy variadas, encontrando desde personas asintomáticas, hasta otras formas severas con síntomas dolorosos intensos y/o infertilidad asociada.

El síntoma más habitual en los casos de endometriosis es el **dolor antes y durante el periodo menstrual**. Los cólicos que se sienten producen un dolor muy intenso y, en ocasiones se extiende a la parte baja de la espalda o el abdomen. También puede provocar el **sangrado excesivo acompañado de dolor pélvico intenso**. Dolor al mantener relaciones sexuales. Dolores gastrointestinales relacionados con el

SLIMDIET CONTROLA TU PESO DE MANERA EFICAZ

DRENANTES • BLOQUEADORES • QUEMAGRASAS
A BASE DE INGREDIENTES NATURALES

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA





En España cerca de 2 millones de mujeres padecen endometriosis

periodo. Dolor abdominal fuera del período menstrual. Sangrado menstrual abundante o entre periodos. Problemas de fertilidad. Debilidad y fatiga. Dolor al orinar o con las deposiciones.

Algunos estudios muestran que las mujeres con endometriosis sufren con mayor frecuencia fatiga crónica, depresión y estrés.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico es complejo, por ello puede tardar **hasta 10 años** en ser diagnosticada. Además, entre el 15 y 30% de las mujeres posiblemente sean asintomáticas dificultando aún más el conocimiento y tratamiento de la enfermedad.

El médico se basa en el historial clínico de la paciente, y para buscar tejido endometrial fuera del útero (por ejemplo, los quistes) realiza una serie de pruebas como son: examen pélvico, ecografía transvaginal, imágenes por resonancia magnética y si es necesario recurre a la laparoscopia.

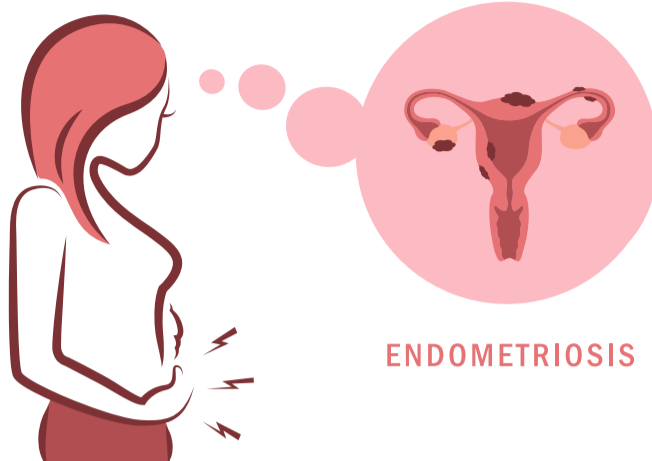
Para tener un **diagnóstico precoz** e iniciar el tratamiento cuanto antes, es imprescindible que las mujeres en caso de dolor intenso con la menstruación, o con menstruaciones muy abundantes o con más de siete días de duración o que tienen dificultades para quedarse embarazadas, consulten a un ginecólogo.

No confundir la endometriosis con el SOP o síndrome del ovario poliquístico. Este último se caracteriza por desequilibrios endocrinos y metabólicos, pero no es una enfermedad en sí misma y se manifiesta por la ausencia regular de ovulación. De este tema hablaremos en otra ocasión.

¿Cómo se trata la endometriosis?

A pesar de que no existe una cura para la endometriosis, sí es posible retrasar el progreso y aliviar los síntomas con el tratamiento adecuado.

El **tratamiento hormonal** con los anticonceptivos, al controlar la menstruación, frenan el avance de la endometriosis. Sin regla no hay dolor ni malestar.



123rf Limited@krissikunterbunt

Para tratar el **dolor** se usan antiinflamatorios y/o analgésicos como el ibuprofeno o paracetamol. En algunas ocasiones es necesario recurrir a la cirugía.

Tratamientos complementarios para aliviar los síntomas

Los **baños de agua caliente**, en la parte baja de la pelvis, parecen reducir la sensación de dolor.

Las **plantas medicinales** como: Ulmaria, Zorzaparrilla, Borraja, Milenrama y Dong Quai, son de utilidad para reducir la inflamación.

Aumentar la ingesta de ácidos grasos Omega-3 en la dieta o en forma de suplementos por sus efectos antiinflamatorios.

Contemplar también el uso de los **suplementos**, como: aceite de onagra, cúrcuma, magnesio, vitamina D, vitamina C, hierro, entre otros.

El **hacer ejercicio o deporte con regularidad** activa las endorfinas del cuerpo, actuando como analgésicos naturales.

Llevar una dieta equilibrada, reduciendo el consumo de grasas saturadas y trans, manteniendo el peso y con el consumo adecuado de fibra (frutas y verduras), que ayudan a reducir el dolor provocado por no ir al baño con la frecuencia adecuada.

Mantener una **buena hidratación**. Reducir los alimentos proinflamatorios, la cafeína del café y de las bebidas de cola debido a que pueden influir negativamente sobre los síntomas de la endometriosis. Evitar también otros tóxicos como el tabaco y el alcohol.

Es **clave** dormir entre ocho y nueve horas diarias e intentar que sean reparadoras, importa la cantidad y la calidad del sueño. Establecer horarios regulares para acostar-

se y levantarse y realizar cenas ligeras para conseguirlo.

Controlar el estrés, utilizando **técnicas de relajación** que ayudan al sistema nervioso a no estar en alerta y a mejorar la calidad de vida. Disciplinas como el yoga pueden ayudar mucho en la gestión del dolor; además, realizar respiraciones profundas o visualizaciones también contribuyen a la relajación.

Buscar el apoyo de la pareja y amigos. El cariño de los seres más queridos y su comprensión hacia la enfermedad ayudarán a sentirse mejor y más segura.

En ocasiones la **acupuntura** es útil para mitigar el dolor.

Los tratamientos deben ser individualizados. No todos los tratamientos van bien para todas las mujeres con endometriosis.

Recordar: La endometriosis se caracteriza sobre todo por inflamación y dolor. Puede reducir la calidad de vida y afectar al bienestar físico y psicológico de la mujer que a menudo se siente incomprendida tanto en su entorno familiar, como en el laboral y en el sanitario. La menstruación o regla no tiene por qué doler, si duele debe ser un dolor soportable que se alivia con un analgésico. Si el dolor es muy fuerte, requiere consultar al ginecólogo/a, pues es posible que todo esté bien (aunque se pase un poco mal esos días), o quizás haya una causa detrás de este dolor que tenga tratamiento y con él mejore la calidad de vida.

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.

High Five Fórmula, de Viridian



High Five Multivitamin es una mezcla específica de nutrientes con alto contenido de vitamina B5 que contribuye al normal desarrollo mental y a la reducción de la fatiga y el cansancio.

Este multivitamínico de 1 comprimido diario cuenta con 23 vitaminas, minerales y extractos de plantas para conseguir el nivel óptimo de los nutrientes. Contribuye a la normal síntesis y metabolismo de las hormonas esteroides. Ingredientes 100% activos formulados por expertos nutricionistas.

- Los altos niveles de vitamina B5 contribuyen a reducir el cansancio y la fatiga.
- Vitamina D vegana para la salud ósea.
- La vitamina C contribuye a la inmunidad normal.
- Fórmula sin cobre.

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

Marca:

Viridian

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por





Aprender a manejar el estrés para vivir mejor

Salud física y calma mental

Los mejores consejos para mantener la salud física y mental los encontramos en todas las culturas a lo largo de la Historia. No han cambiado. Como tampoco ha cambiado mucho nuestra fisiología y la respuesta de nuestro organismo a los estímulos y pensamientos a que lo sometemos poniéndolo a prueba constantemente.

Tenemos acceso a mucha información y estamos expuestos a perder la salud al preocuparnos por todo. Ocuparnos sí, preocuparnos, no deberíamos. Esto se traduce en pensar en cómo incidir en mejorar nuestra salud, y adecuar nuestra forma de vida, cambiando y moldeando nuestros hábitos para conseguir esta mejora.

Cuando el estrés se manifiesta exageradamente es hora de ponerle freno. Y ¿cómo? Con algunas pautas que nos aconsejan los expertos, como, por ejemplo:

Moverse. La actividad física diaria, aunque sea de corta duración, ya mejora el estado de ánimo al liberar endorfinas, los neurotransmisores que ayudan a reducir el estrés.

Cuando el estrés se manifiesta exageradamente es hora de ponerle freno



123rf Limited@imagesource

Respirar. Prestar la suficiente atención o entreno para que nuestra respiración sea más profunda. Tenemos a nuestro alcance diversas técnicas de ayuda para mejorar la respiración, como el yoga, el mindfulness o la meditación.

Establecer límites. En todos los ámbitos de la vida, reconocer hasta donde podemos trabajar y dedicarnos a los demás, y saber poner límites para proteger nuestra salud.

Organizarse. Gestionar bien nuestro tiempo nos ayuda a concentrarnos en las tareas de una en una, evitando el nerviosismo que produce el ver todo el trabajo pendiente junto, en una bola de nieve que nos amenaza.

Dieta saludable. Lo que comemos y bebemos nos nutre y de ello depende nuestro nivel de energía y nuestra resistencia al estrés. Alimentos sanos para un cuerpo sano,

una mente tranquila y un planeta sostenible. Alimentos mayoritariamente o totalmente vegetales, de agricultura ecológica, por lo tanto, libres de pesticidas.

Dormir. Las rutinas en relación al descanso son muy beneficiosas. Ir a dormir y levantarse siempre a la misma hora es una ayuda para que nuestro organismo se organice. Es durmiendo cuando se produce la regeneración celular.

Vida social y actividades placenteras. Hablar y compartir con otras personas, pasear, leer, dibujar o lo que sea que nos guste. Aún las personas menos extrovertidas, pueden mejorar su salud emocional a través de relaciones sociales adecuadas.

Plantas para el bienestar: manzanilla, melisa y pasiflora

Las propiedades beneficiosas para la salud física y mental de al-

Las propiedades beneficiosas para la salud física y mental de algunas plantas nos acompañan desde siempre

gunas plantas nos acompañan desde siempre. En infusión o presentes en zumos multifrutas ecológicos, la manzanilla, la melisa y la pasiflora son especialmente indicadas para combatir el estrés, por sus efectos calmantes y relajantes.

La **manzanilla** destaca por sus propiedades antioxidantes, digestivas y antiinflamatorias, pero también por promover el bienestar, reducir la ansiedad y el estrés, al facilitar la relajación y mejorar la calidad del sueño.

La **pasiflora** suma a sus propiedades antioxidantes y sedantes la ayuda a aliviar la tensión muscular, lo que lleva a reducir los síntomas físicos del estrés como dolor de cabeza, dolor de espalda, tensión en el cuello y los hombros. Es apreciada por regular el sistema nervioso e incidir en la consecución de un sueño tranquilo.

La **melisa** es una hierba medicinal que aporta muchos beneficios a la salud. Entre ellos, el mejorar el estado de ánimo y la función cognitiva, en la mejora de la memoria y la concentración. También ayuda a tener un sueño profundo y reparador. ■

NUEVO

Rabenhorst®
THE VERY BEST FOR YOU.

INNER CALM

- Bebida ecológica de múltiples frutas con infusiones de manzanilla, melisa y pasiflora.
- Disfruta de esta combinación única y encuentra tu tranquilidad interior.

vegan

DE-ÖKO-005
AGRICULTURA UE/NO UE

www.rabenhorst-juice.com

Distribuido en España por:
NATUR IMPORT
T 937 123 870
www.naturimport.es
info@naturimport.es



Consejos para preparar la piel para el verano

No cabe duda que el sol es un elemento importante en nuestra salud, pero también debemos ser conscientes de los efectos negativos que conlleva el exceso de exposición y la falta de protección. Principalmente, puede causar **lesiones dermatológicas**, como irritaciones o quemaduras, aumentando el riesgo de cáncer de piel. Además, la exposición solar genera **oxidación en nuestras células**, lo que puede conducir al **envejecimiento prematuro** de la piel.

Ante ello, la anticipación y el cuidado de la piel antes, durante y después de la exposición solar es imprescindible para protegerla correctamente.

Protección externa

Cuando hablamos de protección solar, inmediatamente nos viene a la mente el uso de cremas protectoras, gafas y sombreros. La **protección externa** evita la exposición directa, ya que crea una barrera física entre nuestra piel y los rayos solares.

Para ello, usar ropa adecuada, evitar la exposición durante las horas centrales (de 12 a 16 horas) y utilizar una crema con fotoprotección solar de manera regular a diario, incluso en aquellos días en los que el sol parece menos intenso, es fundamental.

Sin embargo, no es la única medida preventiva que podemos adoptar para proteger nuestra piel.



123rf Limited@smom

Protección interna

La **alimentación** y una correcta **hidratación** también son aliados en la protección de nuestra piel. Especialmente si integra aquellos alimentos ricos en **antioxidantes**, **ácidos grasos omega 3 y omega 6**, y otros elementos activos en la prevención del daño celular, como los **carotenoides**, los **licopenos** o la **luteína**.

Dentro de la familia de carotenoides encontramos los **betacarotenos**, unos pigmentos vegetales presentes en frutas y verduras que destacan por su capacidad antioxidante y fotoprotectora. Son precursores de la **vitamina A**, fundamental para la salud de la piel, ya que interviene en la formación y regeneración de las células, favorece la reparación celular, colabora en la barrera defensiva de la piel frente a radicales externos

y participa en la síntesis del colágeno, entre otras funciones. Podemos encontrarlos mayoritariamente en frutas y hortalizas de color naranja, rojo o amarillo, como la **zanahoria**, la **calabaza**, el **albaricoque**, las **naranjas** y mandarinas, el **pimiento rojo**, el **tomate**, la papaya o las ciruelas. También se encuentran en el brócoli, los espárragos, la col rizada (kale) o las espinacas.

Otros nutrientes, como la **vitamina C**, la **vitamina E** y los **polifenoles** destacan también por su capacidad antioxidante y protectora ante el estrés oxidativo inducido por los rayos ultravioleta.

Todo ello, complementado con un cuidado integral a base de **cosmética natural y ecológica**, ayudará a potenciar nuestra belleza natural y a lucir una piel bonita, saludable y luminosa en verano. ■

Te recomendamos...

Vitamina D3, de Vitaminas y Minerales



Laboratorios Ynsadiet presenta **Vitamina D3** de la marca Vitaminas y Minerales, un complemento alimenticio elaborado a base de vitamina D.

Elaborado con Vitamina D3 (Colecalciferol): 100 µg.

La **vitamina D** contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

- 60 cápsulas vegetales
- Sin gluten



Pregunta al especialista de nuestra tienda para un asesoramiento personalizado



Betasol

Prepara tu piel para
EL SOL

4,8 mg Betacaroteno
(= 800 µg Vitamina A)
y 5 mg de Vitamina E por cáp.

1 AL DÍA **SIN GLUTEN**

100 CÁPSULAS BLANDAS

Laboratorios Ynsadiet
Betasol
4,8 mg Betacaroteno
(= 800 µg Vitamina A) y 5 mg de Vitamina E por cáp.

Laboratorios Ynsadiet
www.ynsadiet.com



Hongos funcionales

Durante milenios, las setas y hongos se han consumido y utilizado como alimento y en la medicina tradicional de culturas de todo el mundo. Los hongos funcionales se han convertido en una potente categoría dentro del cuidado natural de la salud, ofreciendo una amplia gama de beneficios, desde el fortalecimiento del sistema inmunitario hasta el apoyo cognitivo y antiinflamatorio.

¿Qué compuestos hacen que los hongos sean beneficiosos para la salud?

Entre los compuestos que están presentes en los hongos y que están respaldados por el uso tradicional y la investigación, se incluyen beta-glucanos, triterpenoides y hericenonas. Veamos algunas pinceladas de lo que hace cada compuesto:

Beta-glucanos

Los beta-glucanos son un tipo de polisacárido, un grupo de hidratos de carbono complejos. Si bien los hongos contienen una variedad de polisacáridos, son únicos porque incluyen un tipo específico co-



123rf Limited@jormphong. El hongo Shiitake, aliado del sistema inmunológico

nocido como beta-1,3/1,6-glucanos. Ampliamente investigados, estos beta-glucanos se conocen principalmente por sus propiedades de apoyo al sistema inmunitario. Funcionan activando los leucocitos, que refuerzan las defensas naturales del organismo. Además de reforzar la inmunidad, los beta-1,3/1,6-glucanos también son reconocidos por ofrecer beneficios cardiovasculares, como reducir los niveles de colesterol malo y contribuir al control de los niveles de azúcar en sangre.

Triterpenos y triterpenoides

Los triterpenos y triterpenoides son compuestos bioactivos versátiles con una amplia variedad de beneficios estudiados. Estos incluyen efectos antiinflamatorios y protectores del hígado. Además, presentan propiedades antioxidantes, antivirales, antibacterianas e inmunomoduladoras.

Aunque los términos triterpenos y triterpenoides frecuentemente se usan indistintamente, existe una pequeña diferencia, pero significativa. Los triterpenos son la forma original que se encuentra de manera natural en los hongos y actúan como los bloques estructurales de los triterpenoides. Los triterpenoides son versiones modificadas (habitualmente oxidadas) de los triterpenos con más actividad biológica y beneficios para la salud como efectos antiinflamatorios. Los cambios pueden ocurrir de forma natural dentro del hongo, pero más habitualmente, se producen durante el proceso de extracción.

Hericenonas

Las hericenonas son compuestos exclusivos de la Melena de León (*Hericum erinaceus*) y son objeto de investigación por sus beneficios neuroprotectores. Las investigacio-

Entre los compuestos que están presentes en los hongos y que están respaldados por el uso tradicional y la investigación, se incluyen beta-glucanos, triterpenoides y hericenonas

nes sugieren que las hericenonas pueden estimular la síntesis del factor de crecimiento nervioso (FCN), una proteína que desempeña un papel crucial en el crecimiento, mantenimiento y supervivencia de las neuronas. Al promover la producción de FCN, las hericenonas pueden ayudar a promover la función cognitiva, la memoria y la salud cerebral en general.

Métodos de concentración de nutrientes

Para poder obtener lo mejor de los beneficiosos compuestos vitales que nos pueden aportar los hongos, existen varios métodos para extraer sus compuestos vitales para que sean eficaces. Algunas técnicas son superiores a otras, para ilustrar dos de las que pueden ser más convenientes son:

Los hongos funcionales se han convertido en una potente categoría dentro del cuidado natural de la salud

EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Aceite de Rosa Mosqueta Bifemme, de Laboratorios Ynsadiet

El Aceite de Rosa Mosqueta Bifemme procede de plantas recolectadas en la zona del centro-sur de Chile que crecen de manera silvestre y natural. Es un aceite 100% puro y natural de 1ª presión en frío.

Este aceite se obtiene por prensado en frío de las semillas de las plantas mediante procedimientos tradicionales. Es rico en ácidos grasos esenciales, fundamentalmente poliinsaturados (ácidos Linoleico y Linolénico). Producto sin parabenos, no testado en animales y vegano.



Melatonina Gummies, de Herbora

Melatonina Gummies es un complemento alimenticio de la gama Controlnerv de Herbora. Combina la melatonina, conocida como la "hormona del sueño", con vitamina B6. La melatonina acelera el proceso de conciliar el sueño, mientras que la vitamina B6 respalda el funcionamiento adecuado del sistema nervioso y la función psicológica, a la vez que reduce la fatiga y el cansancio. Con un delicioso sabor a arándano, estos gummies son libres de azúcares y colorantes artificiales, una opción natural para tu bienestar.





• Extracto concentrado

Esta técnica utiliza un método de extracción doble que proporciona buenos niveles de compuestos solubles y no solubles en agua a partir de hongo lavado, triturado y sometido a hidrólisis enzimática. Posteriormente se procesan dos etapas de extracción, la extracción en agua, donde se captura eficazmente polisacáridos como los beta-glucanos y antioxidantes tales como polifenoles, fenoles y flavonoides, y otros nutrientes como adenosina, vitaminas hidrosolubles, aminoácidos y compuestos prebióticos. La siguiente etapa, la extracción en etanol, se dirige a las hericenonas y a los triterpenoides, así como a otros muchos compuestos beneficiosos.

• Extracto de espectro completo

En el proceso de extracto concentrado anterior es necesario descartar parte de material del hongo que constituye una compleja mezcla de todos los compuestos presentes en los hongos que sí utilizamos cuando se consumen frescos. Mantener esta interacción puede tener beneficios sinérgicos que incrementen su espectro de acción saludable y su biodisponibilidad. El extracto de espectro completo se realiza de manera tal que el polvo de hongo integral no se separa nunca del líquido acuoso de extracción, lo que significa que no se pierde nada. Una vez deshidratado, contiene el perfil nutricional completo de los hongos para que sea altamente digerible.

Los principales hongos funcionales

Melena de león (*Hericium erinaceus*)

Es un hongo comestible de las regiones templadas y árticas de Norteamérica y Eurasia. Puede ser identificado por su tendencia a crecer como grupos redondeados de barbas



123rf Limited@dedmityay. Hongos de Melena de León secos

de espinas largas, de 1 a 6 cm de longitud, sobrepuesta sobre su tallo de 10 a 25 cm y no en racimos o ramos. Es bien conocido por su notable capacidad para reforzar las funciones cognitivas, en gran medida debido a los compuestos conocidos como hericenonas que potencian el factor de crecimiento nervioso (FCN), un elemento clave para la salud cerebral.

Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Llamado en español pipa, por la forma que suele presentar su carpóforo o seta. Se encuentra distribuido por las zonas de clima templado. Parece tener propiedades adaptógenas únicas, particularmente debido a un tipo de triterpeno, los ácidos ganodéricos. Estos compuestos pueden ayudar al organismo a combatir los efectos negativos del estrés.

Chaga (*Inonotus obliquus*)

También conocido como nariz de carbón, es un hongo parásito en el abedul blanco y otros árboles. La nariz estéril se forma de manera irregular y tiene la apariencia de carbón quemado. Es conocido por sus propiedades de apoyo para modular el sistema inmunitario.

Maitake (*Grifola frondosa*)

Es una seta poliporosa que crece en la base de los árboles, en particular robles viejos o arces. Se encuentra a finales del verano y principios del otoño. Es nativa de China, Europa y América del Norte. Sus componentes pueden ser un buen soporte para el sistema cardiovascular.

Shiitake (*Lentinula edodes*)

La seta china o shiitake es una seta de color marrón y aroma intenso originaria de Asia Oriental. Contiene vitaminas del grupo B y B12, E y provitamina D, aminoácidos como

la lisina, arginina, fenilalanina y metionina y enzimas esenciales como la amilasa y la celulasa. Se le atribuye ser un buen modulador del sistema inmunológico.

Para finalizar

Todos estos hongos se pueden conseguir como complementos alimenticios de forma individual o como complejo nutricional; si están formulados de forma equilibrada, 100% naturales, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados, podrán trabajar en sinergia y sintonía ayudando a

No hay fórmulas mágicas y no todas las marcas son iguales, por lo que la importancia de la elección del producto, su origen y su proceso de producción es fundamental

conseguir de ellos nutrientes beneficiosos para la bioquímica de nuestro organismo. Hay que recordar que no hay fórmulas mágicas y que no todas las marcas son iguales, por lo que la importancia de la elección del producto, su origen y su proceso de producción es fundamental. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos deben consultar con el especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡La naturaleza es sabia y los hongos son parte de su creación, aprendamos a que sean nuestros aliados! ■



¿ESTÁS NERVIOSO O DESCENTRADO?

NuaEquizenter®

te ayuda a encontrar el equilibrio y la concentración de una **forma natural**

✓ Con vitaminas del grupo B, bacopa y té verde

✓ Apto para niños y adultos

De venta en Farmacias, Parafarmacias y Herbolarios

www.nuabiological.com



Para poder obtener lo mejor de los beneficiosos compuestos vitales que nos pueden aportar los hongos, existen varios métodos para extraer sus compuestos vitales para que sean eficaces





Piel grasa y dieta

El exceso de grasa en la piel, especialmente en la cara, es una cuestión que afecta y preocupa a muchas personas. La causa suele ser multifactorial pero la dieta tiene un papel importante puesto que determina el funcionamiento de todos nuestros sistemas, incluida nuestra superficie cutánea.

La grasa en la piel es vital para mantener su bienestar y buen funcionamiento. Las glándulas sebáceas tienen una función endocrina, especialmente produciendo andrógenos, tienen un papel clave en la barrera epidérmica y también en el sistema inmunitario en este importante órgano. Todo esto tiene que estar bien regulado para que todo funcione adecuadamente. Sin embargo, la piel grasa es una condición frecuente en la población, especialmente en algunas etapas como la adolescencia, pero también en la edad adulta. Se caracteriza por un exceso de sebo que produce un aspecto graso en la piel con brillos, dilatación de poros, puntos negros y espinillas, e incluso en algunos casos, acné, cuando se llegan a obstruir los poros. La contaminación, el estrés y los hábitos alimen-



123rf Limited@alona1919. Piel grasa

tarios son factores que claramente influyen en la aparición de grasa en la piel y hacen que muchas personas puedan presentar este problema.

¿Por qué la piel puede empezar a acumular más grasa de lo normal?

En principio se produce por un mal funcionamiento de la epidermis en varios aspectos:

- **Producción irregular de sebo:** se produce más grasa de lo nor-

mal y de forma no homogénea, normalmente en zonas como la frente, la nariz y la barbilla, por eso la piel presenta claramente esas zonas más brillantes y grasas.

- **Renovación cutánea deficiente:** las células muertas de la capa más externa (el estrato córneo) no se renuevan de forma adecuada y sobre todo no se eliminan de forma adecuada, con lo que quedan acumuladas.
- **Proliferación anormal de queratinocitos:** la excesiva producción de queratinocitos de las glándulas sebáceas que taponan la entrada de los poros.

La piel grasa, además de ser una cuestión estética, puede estar asociada a problemas dermatológicos mayores, como el **acné**. Éste es una alteración que se produce por un incremento aún mayor de la producción de grasa (hiperseborrea), un engrosamiento y endurecimiento del conducto de salida de la glándula sebácea (hipercornificación), un aumento de la actividad bacteriana y de la inflamación. Por eso se producen los típicos **granos acnei-**

cos que son, en realidad, máculas, pápulas, pústulas e incluso pueden hacerse nódulos y quistes que son de difícil tratamiento y que pueden llegar a dejar marcas en la piel.

La causa de la producción excesiva de sebo en la piel de algunas personas se desconoce exactamente, pero son numerosos los factores que pueden desempeñar un papel clave. Las glándulas sebáceas están ya presentes en el momento de nacer y presentan un nivel de actividad relativamente alto, aunque éste disminuye poco después del nacimiento hasta el momento de la pubertad. En ese momento la producción de grasa aumenta de forma muy significativa y luego disminuye un poco para mantenerse durante toda la edad adulta, hasta la menopausia en las mujeres y los 60-70 años en los hombres, momento a partir del cual vuelve a disminuir. Algunas hormonas como los andrógenos tienen un papel clave en la generación y funcionamiento de las glándulas sebáceas, por eso los hombres, en general, tienen mayor producción de grasa debido a sus mayores niveles de testosterona, aunque en las mujeres la producción de sebo aumenta durante la ovulación, al parecer debido a los niveles más elevados de progesterona. Tienen una influencia la época del año, siendo la primavera y el verano las épocas de mayor producción. Y también tiene que ver mucho el entorno en el que vivimos, cuanto más húmedo mayor producción, y cómo genéticamente estamos diseñados.

El tratamiento de la piel grasa no es sencillo, aunque **hay varias opciones tanto tópicos como orales**, ninguna es del todo ideal o efectiva, con lo que abordar otros aspectos como el estilo de vida y, sobre todo, la **alimentación** es muy importante, tanto para prevenir como para ayudar en el tratamiento.

Para ello es importante conocer los factores de riesgo. Sabemos que los antecedentes familiares de primer grado (padres a hijos), el sobrepeso y la obesidad, y una dieta rica en leche o dulces son factores que aumentan el riesgo de tener piel grasa, así que es importante evitar los que estén en nuestra mano, especialmente durante la infancia, la adolescencia y la juventud, que son épocas en las que el consumo de estos alimentos puede ser más

Una dieta pobre nutricionalmente y excesiva en grasas, lácteos, alimentos procesados, dulces y azúcares añadidos es el caldo de cultivo ideal para la piel grasa

DAMA

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. Herboría recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

www.herboria.es @herborias

herboria NUTRICIÓN Y BIENESTAR





elevado. En el caso del acné también sabemos que ciertos alimentos como aquéllos muy ricos en grasas, el chocolate y los picantes pueden generarlo o empeorar la situación.

A la vista de estos datos hay ciertos aspectos relacionados con la dieta que conviene evitar para favorecer la aparición o empeoramiento de estos problemas en la piel, como el exceso de grasas, especialmente las lácteas y las de embutidos y alimentos procesados, los dulces y los azúcares añadidos y todo aquello que favorezca el exceso de peso. Pero ¿podemos hacer algo más? Por supuesto, hay muchos nutrientes que son claves para el buen funcionamiento de la piel y para una adecuada producción de grasas:

- **Antioxidantes:** Las vitaminas antioxidantes A, C y E son totalmente indispensables para la correcta estructura y organización de nuestros tejidos cutáneos, con lo que no pueden faltar en nuestra dieta alimentos como las frutas y verduras de todo tipo y colores y los frutos secos, las semillas y el aceite de oliva virgen extra.
- **Omega-3:** son un tipo de grasa dietética presente en el pescado azul, algunas microalgas, las nueces y algunas semillas como las de lino, chía y cáñamo, imprescindible para regular la inflamación así que es muy importante que estén en nuestra alimentación. Tanto los antioxidantes como los omega-3 tienen un papel importante en el mantenimiento del sistema inmunitario evitando que la piel grasa pueda derivar en problemas mayores.



123rf Limited@uximetcpavel. Alimentos saludables ecológicos

- **Cereales integrales** o, en general, productos con bajo índice glucémico puesto que las subidas excesivas de glucosa en la sangre debidas a alimentos como el pan blanco, la bollería, los dulces, etc., generan, a través de mecanismos metabólicos, alteraciones endocrinas que tienen que ver con el aumento de andrógenos y el empeoramiento de la piel grasa.
- **Fibra:** la fibra que tienen todos los alimentos vegetales ofrece un gran beneficio también por su capacidad de reducir la absorción de grasas en el intestino y ralentizar la absorción de azúcares. Además, la fibra favorecerá una buena salud de la microbiota intestinal que también está relacionada con una buena salud de la piel.
- **Alimentos ecológicos:** es importante para evitar la ingesta de sustancias que se usan principalmente como pesticidas y que son conocidos disruptores endocrinos, sustancias que se han re-

La alimentación es muy importante, tanto para prevenir como para ayudar en el tratamiento

lacionado ya en muchos estudios con problemas en la piel y con el acné.

Por eso una dieta pobre nutricionalmente y excesiva en grasas, lácteos, alimentos procesados, dulces y azúcares añadidos es el caldo de cultivo ideal para la piel grasa.

La clave es una alimentación saludable que aporte gran cantidad de alimentos vegetales de todo tipo, incluyendo aquéllos ricos en omega-3 y con cereales, o sus derivados como el pan, siempre integrales y si puede ser ecológicos. ■



Pedro Porta,
Empresario, Sector Complementos Alimenticios y Alimentación BIO

Ríe y sonríe

El primer domingo de mayo se celebra el día de la risa y el primer viernes de octubre el de la sonrisa. Se dice que la risa es el movimiento de la boca y otras partes del rostro y del cuerpo. Junto con la sonrisa, es una forma universal de expresar alegría y felicidad. Con ambas, si son espontáneas y sinceras, podemos establecer una conexión emocional positiva con los demás, creando un ambiente más sano, cálido y humano.

La sonrisa es más discreta, solo implica un ligero movimiento de los labios y un cambio de expresión en la mirada. La cara del que sonríe se ilumina. La risa puede llegar a ser escandalosa y puede incluir sonidos y gestos que, en sí mismos, son graciosos. Lo que sí es un hecho demostrado es que ambas son contagiosas.

La risa llena de aire nuestros pulmones, estimula el corazón y los músculos y aumenta la endorfina y la serotonina, que junto con la dopamina y la oxitocina son conocidas como las hormonas de la felicidad. Todo ello alivia el estrés, mejora el estado de ánimo y ayuda a reforzar el sistema inmunológico, con lo que fortalece la salud. Por el contrario, la risa despectiva, burlona, malvada, desesperada o nerviosa puede producir efectos contrarios y negativos, por lo que debemos evitarla o saber utilizarla con mucho tacto.

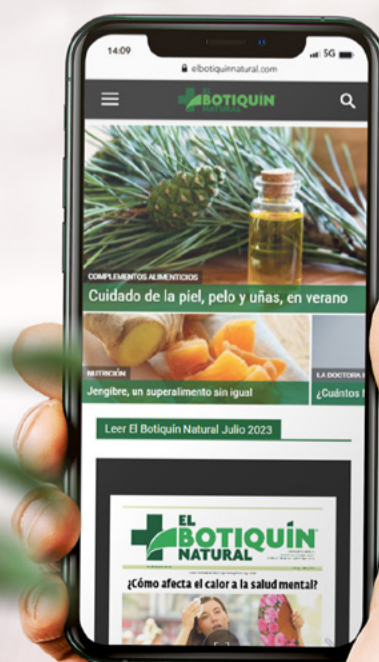
Todos conocemos el poder que ejerce la sonrisa en cualquier ser humano, con ella podemos hacer brillar nuestro entorno. Nos rodean decenas de motivos para borrar de nuestras caras la sonrisa y las ganas de reír, pero hay que luchar contra ello buscando razones para que no ocurra. No dejes de reír y sonreír cada día, es saludable y beneficioso para ti y para los demás. ■

EL BOTIQUÍN NATURAL

SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion





Trastornos afectivos en la infancia y adolescencia

Trastornos afectivos es el nombre que se usa para hablar de la **depresión y del trastorno bipolar**. Un término equivalente es **trastornos del estado de ánimo**. Aunque pueda parecer extraño en un primer momento ya que solemos asociar la infancia con una etapa de alegría y falta de responsabilidades y preocupaciones, los niños, niñas y adolescentes también pueden verse afectados por la depresión, más de lo que pensamos y desgraciadamente más de lo que conseguimos diagnosticar. Identificar los trastornos afectivos a estas edades no siempre es fácil y muchos menores sufren en silencio durante años. Pero este es un tema que las familias y los profesionales debemos tomarnos muy en serio, puesto que la depresión y el trastorno bipolar en la infancia y en la adolescencia son problemas médicos reales y serios que no solo causan un enorme sufrimiento, sino que aumentan el riesgo de suicidio y de consumo y dependencia de drogas.

¿A quién pueden afectar estos trastornos?

A cualquier persona, independientemente de nuestra edad, sexo y circunstancias sociales. Sin embargo, sabemos que tener familiares con estas enfermedades aumenta

Castigar a los niños y niñas que se “portan mal” no sirve de nada y solo prolonga el problema



123rf Limited@palinchak

nuestro riesgo de tenerlas, y esto es así también en la infancia y adolescencia, donde el riesgo se multiplica por tres si uno de los progenitores tiene un trastorno afectivo. Aunque en la infancia tanto los niños como las niñas pueden verse afectados con la misma frecuencia, a partir de la adolescencia y durante el resto de la vida las mujeres tienen más riesgo de sufrir depresión que los hombres.

La depresión afecta a 2 de cada 100 niñas y niños y hasta a 8 de cada 100 adolescentes. El trastorno bipolar puede afectar a un 2-3% de niños/as y adolescentes. Parece que los adolescentes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) tienen más riesgo de padecer trastorno bipolar que la población general.

Síntomas de depresión en la infancia y adolescencia

Las niñas y niños no manifiestan la depresión como los adultos,

y por eso puede ser difícil pensar en esta enfermedad si no la tenemos en mente. A estas edades la depresión puede presentarse como un problema de comportamiento, un niño o niña “difícil” o que “se porta mal”, más que un niño o niña triste. Por ello siempre hay que recordar que los niños/as nunca se “portan mal” sin motivo, y que los problemas de comportamiento esconden otro problema más profundo en la mayoría de los casos, por lo que es necesario tomarlos en serio y consultar con el pediatra o con un psicólogo infantil lo antes posible. Castigar a los niños y niñas que se “portan mal” no sirve de nada y solo prolonga el problema.

A los niños y niñas con depresión no se les suele ver tristes, sino que suelen mostrarse irritables y ansiosos y oponerse a lo que se les pide, incluso con brotes de ira. Además, tienden a aislarse de los amigos, a jugar menos o no hacerlo y a mostrar desinterés y apatía.

Las niñas y niños no manifiestan la depresión como los adultos, y por eso puede ser difícil pensar en esta enfermedad si no la tenemos en mente

Es muy probable que se quejen de cansancio, dolor de cabeza, dolor abdominal y dolores y molestias en otras partes del cuerpo aunque los exámenes médicos no encuentren una causa física para ello. Este es otro signo importante que debemos siempre tener en cuenta: una niña o un niño que se queja constantemente de molestias para las que no se encuentra causa física nos está advirtiendo de una posible depresión u otro trastorno afectivo, y hay que tomarlo en serio e investigarlo, y no regañar al niño/a diciéndole que “se inventa las cosas” o que tiene “cuentitis”.

La depresión en los adolescentes suele parecerse más a la de los adultos y por ello es más fácil de identificar. A esta edad aparece ya claramente la tristeza, que se combina con sentimientos de desesperanza, baja autoestima y culpa. Es muy frecuente que el adolescente con depresión note falta de energía y dificultad para concentrarse, lo que puede repercutir en el rendimiento académico y deportivo.

EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Pre-Sulfo y Prexibo, de Naturlíder



Dos complementos alimenticios específicos para el SIBO, que colaboran a mejorar los indeseables síntomas ya sea por metano o sulfuro de hidrógeno. El SIBO es el sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (En inglés *Small Intestine Bacterial Overgrowth*). Se le llama así cuando la población bacteriana del intestino delgado aumenta de forma anormal produciendo una serie de molestias digestivas. Pre-Sulfo y Prexibo de Naturlíder son sin alérgenos, sin gluten, sin lactosa y aptos para veganos.

Omega-3 FISK Jelly, de NORSAN



El producto NORSAN Omega-3 FISK Jelly son gominolas masticables con sabor fresa-limón que aportan 250 mg de Omega-3 marino y 200 UI de Vitamina D por unidad. Contienen aceite de peces azules pequeños como el aceite de NORSAN Omega-3 Total y es apto para toda la familia. Recomendable especialmente para niños mayores de 3 años o para personas con dificultades en la deglución como pacientes en tratamiento de quimioterapia. No es necesario ponerlas en la nevera, pero son aún más ricas frías o congeladas.



También son frecuentes los problemas para dormir, los cambios en el apetito y las molestias físicas frecuentes. Es común que la depresión lleve a querer alejarse de los amigos y a perder el interés por los deportes o actividades que antes le gustaban.

¿Qué hacer si sospechas una depresión o un trastorno bipolar en tus hijos u otros menores?

Como decíamos al principio, estos trastornos son difíciles de diagnosticar, por lo que es crucial buscar ayuda profesional en cuanto los sospechemos. El primer paso es siempre consultar con el pediatra. Si el pediatra ve indicios de un trastorno afectivo, puede remitir al niño/a o adolescente a un psiquiatra infantil, que es el especialista mejor preparado para diagnosticar y tratar estas enfermedades.

Tratamiento de los trastornos afectivos en la infancia y adolescencia

El tratamiento principal de la depresión es la **psicoterapia**, que en el caso de los niños y adolescentes debe ser realizada por profesionales expertos en estos grupos de edad. Hay muchas modalidades de psicoterapia, algunas individuales,



123rf Limited@awrangler

otras familiares y otras en grupo, y elegir una u otra depende de las circunstancias personales y familiares de cada paciente, de sus preferencias, de la disponibilidad de terapeutas y de la opinión del propio profesional.

Muchas depresiones leves y moderadas responden bien a la psicoterapia, sobre todo cuando esta se inicia pronto y por profesionales experimentados, y cuando existe apoyo por parte de la familia, los amigos y la escuela.

Para depresiones graves o moderadas que no respondan bien a la psicoterapia solo, se pueden usar algunos **medicamentos antidepressivos**. Esto lo debe indicar y monitorizar siempre el psiquiatra infantil, ya que estos medicamentos conllevan efectos secundarios importantes y **en algunos casos aumentan el riesgo de suicidio**, sobre todo al principio del tratamiento. Solo unos cuantos antidepressivos de los que se usan para adultos están autorizados en la edad infantil; y se deben usar siempre como complemento a la psicoterapia.

Aunque el **hipérico o hierba de San Juan** se ha usado con éxito en adultos con depresión leve-moderada, no hay estudios sobre los efectos

de esta planta medicinal en niños y adolescentes, por lo que **no debemos usarla**.

Cualquiera que sea la terapia o terapias que se apliquen a cada menor, tres aspectos importantes del estilo de vida pueden influir significativamente en la evolución de la depresión y hay que informar de ellos al niño/a o adolescente con depresión y a su familia:

- El **ejercicio físico** mejora el estado de ánimo y se aconseja que estos niños y adolescentes hagan 2-3 horas de cualquier ejercicio que les guste a la semana.

Puede ser conveniente como parte del tratamiento de la depresión revisar y optimizar la dieta familiar con un nutricionista

- Una **alimentación** rica en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, y frutos secos, y baja en alimentos precocinados, productos de bollería y otros alimentos con azúcar, embutidos y otros alimentos ricos en grasa saturada, puede mejorar la depresión y prevenir futuros episodios. Puede ser conveniente como parte del tratamiento de la depresión revisar y optimizar la dieta familiar con un nutricionista.
- El **sueño adecuado** es imprescindible para mantener un estado de ánimo normal y estable. Los niños y adolescentes con depresión y sus familias deben aprender a implementar rutinas que favorezcan un sueño de calidad. ■

Una niña o un niño que se queja constantemente de molestias para las que no se encuentra causa física nos está advirtiendo de una posible depresión u otro trastorno afectivo



123rf Limited@lightfieldstudios

La única después de la leche de mamá

Fórmula a base de leche Demeter biodinámica

- ✓ Leche 100% ecológica
- ✓ Con todas las vitaminas, minerales y nutrientes importantes (por ley)
- ✓ Lo más pura posible: sólo aditivos según los requisitos legales, sin aceite de pescado



Holle
biodinamic
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.





Comparando geles de baño y champús

Aunque en términos de mercado se clasifican en dos categorías diferentes, el gel de baño como producto de higiene personal y el champú como producto de cuidado del cabello, en términos de formulación son dos productos con composiciones muy similares.

El principal ingrediente, además del agua, es una **base detergente o tensioactivo**. Los tensioactivos son sustancias que por sus propiedades físicas y químicas permiten que se creen emulsiones, que es la dispersión de una grasa en agua o del agua en una grasa, aumentan la capacidad del producto para mojar mejor y eliminan la suciedad de superficies formando espuma que arrastra las impurezas y las partículas de grasa.

Hay diferentes tipos de tensioactivos: los **iónicos** que se clasifican a su vez en aniónicos, catiónicos y anfóteros y los **no iónicos**. Entre los iónicos, los aniónicos son los que tienen mayor capacidad de limpieza y bajo coste de fabricación. Pero también son los más agresivos para la piel y pueden provocar irritaciones. Dentro de esta categoría encontramos algunos de los más utilizados en cosmética convencional como el Sodium Lauryl Sulfate, el Sodium Laureth Sulfate o el Ammonium Lauryl Sulfate.

El hecho de que muchos tensioactivos aniónicos sean sulfatos ha provocado que “sin sulfatos” sea visto por algunas personas consumidoras como un indicador de un producto más natural. Esto no es



©El Botiquín Natural. Línea de punto de venta, champús ecológicos y naturales

siempre así. La creencia de que deben evitarse todos los sulfatos viene de ingredientes como el Sodium Laureth Sulfate muy utilizado en cosmética convencional por ser un ingrediente muy barato para la industria, y menos irritante que el Sodium Lauryl Sulfate. Puede ser de origen petroquímico o más frecuentemente, derivar del aceite de coco o de palma, pero incluso en este segundo caso, sufre transformaciones químicas muy contaminantes y no se puede considerar un ingrediente natural. Se obtiene por etoxilación a partir del Sodium Lauryl Sulfate.

Pero hay otros ingredientes que contienen el término “sulfate”, como el Sodium Coco Sulfate que sí son de origen natural.

Los ingredientes en la cosmética natural

La **cosmética econatural** suele utilizar como base detergente derivados de aceites como el de coco,

el de palma y el de maíz, principalmente. Estos aceites se someten a diferentes procesos químicos que los convierten en tensioactivos. Es importante que además de obtenerse de un aceite natural, estos procesos no usen ni comporten ninguna reacción que produzca compuestos peligrosos para la salud.

Los tensioactivos utilizados pueden ser de diferentes tipos: **aniónicos** como el Disodium Cocoyl Glutamate o **no iónicos** como Coco Glucoside, Decil Glucoside, Lauryl Glucoside; o **anfóteros** como el Myristyl Lactate. Hay algunos otros anfóteros como la Cocamidopropyl Betaine, Sodium Cocoamphoacetate o el Coco Betaine, que suelen utilizarse en cosmética natural, aunque no son 100% de origen natural.

Los tensioactivos anfóteros son limpiadores más suaves con bajo potencial de irritación de la piel y los ojos. Los no aniónicos tienen menor capacidad espumógena y vis-

cosizante que los tensioactivos aniónicos, pero tienen la ventaja de que son excelentes agentes humectantes y apenas alteran la función barrera cutánea. Se utilizan para la limpieza suave y para estabilizar la emulsión.

Además de la base detergente se añaden otros **ingredientes acondicionadores** del pelo o de la piel o de tratamiento como anticasca, cabellos grasos o secos, pieles sensibles, etc. Estos normalmente se aplican en forma de **hidrolatos, aceites o extractos vegetales**, como el extracto de avena, entre otros. También se pueden incluir aceites esenciales, vitaminas o derivados animales como la lanolina, la seda, la leche o la miel.

Comparando dos champús: ecológico certificado y convencional

Esta podría ser la fórmula de un **champú ecológico certificado**: Lavandula Angustifolia Flower Water*, Cocco-Glucoside, Glycerin*, Olea Europaea Fruit Oil*, Aqua, Xanthan gum, Lactic acid, Avena Sativa Kernel Extract*, Calendula Officinalis Flower Extract*, Sodium Anisate, Sodium Levulinate, Pelargonium Graveolens Oil*, Citronellol**, Geraniol**

Todos los geles y champús contienen un porcentaje elevado de agua. En este champú la parte acuosa es un hidrolato, con lo cual se aportan sus propiedades regeneradoras e hidratantes. Por otra parte, se ve que la mayoría de los ingredientes que están en mayor porcentaje en la fórmula, los que están más arriba

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





en la lista y marcados con una * son ingredientes ecológicos.

Los tensioactivos, básicos para champús y geles, no pueden considerarse ecológicos porque son de origen natural, pero obtenidos mediante procesos químicos permitidos según los principios de la química verde; y el Coco-Glucoside es un ingrediente 100% de origen natural.

En este producto, todos los ingredientes que pueden ser ecológicos lo son.

Entre los demás componentes hay dos extractos, el de avena y el de caléndula. Ambos se producen utilizando un solvente como base a la parte vegetal. En el caso de la avena es la glicerina (es un extracto hidroglicerinado, por eso hay agua también en la fórmula) y la caléndula usa el aceite de oliva como solvente. Ambos ingredientes son calmantes para la piel.

El ácido láctico se usa para ajustar el pH y como acondicionador. Y la goma xantana, al ser gelatinosa, ayuda a la formación del gel y también se usa como estabilizador de la emulsión. El aceite esencial de geranio es el ingrediente perfumante. Los ingredientes marcados con dos ** son



123rf Limited@shantimedia. Consumidor, comparando distintos geles de baño

alérgenos de obligada declaración que contiene el aceite esencial.

Los conservantes utilizados: Sodium Anisate y Sodium Levulinate también son naturales, por lo que el champú es 100% de origen natural.

Respecto a la cantidad de espuma, algo muy sobrevalorado por el consumidor final, los tensioactivos tipo Coco-Glucoside (no iónicos) generan una espuma fina y poco abundante, dando la sensación de que limpian poco, aunque esto no siempre es la realidad, puesto que un producto formulado con tensioactivos no iónicos puede ejercer un efecto limpiador del cuero cabelludo y cabello similar

a los realizados con tensioactivos derivados de sulfatos (aniónicos).

La fórmula del **champú convencional** sería: Aqua, Sodium Laureth Sulfate, Cocamidopropyl Betaine, Glycerin; PPG-Ceteth-20, Oat Kernel Extract, Oryza Sativa Starch, PEG-18 Glyceryl Oleate/Co-coate, Alpha-Isomethyl Ionone**, Coumarin**, Limonene*, Hexyl Cinnamal**, Parfum, Phenoxyethanol, Sodium Benzoate. Los ingredientes principales son agua y Sodium Laureth Sulfate, del que hemos hablado extensamente en este artículo.

Todos los **ingredientes subrayados son de origen petroquímico** y

no se permiten en cosmética natural certificada. La Cocamidopropyl Betaine la permiten algunas normas de cosmética, pero contiene cierto porcentaje de moléculas petroquímicas en su composición. Por su parte, el PEG-18 Glyceryl Oleate/ Cocoate podría considerarse de origen natural si no fuera por el PEG-18, que es polímero sintético etoxilado.

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, en este caso, por los alérgenos de obligada declaración que contiene: Alpha-Isomethyl Ionone y el Hexyl Cinnamal, sabemos que no es natural.

El producto contiene dos ingredientes naturales en toda su fórmula: el extracto de avena y el extracto de arroz, en porcentajes no muy altos, pues en esta fórmula la mayor parte de la composición la forman el agua y los dos tensioactivos.

Como se puede ver, aunque todos los champús deben limpiar el pelo y el cuero cabelludo, no son todos iguales. ■



TALLER MADRESELVA

ALL IN OIL

Active Legs Solution

PIERNAS LIGERAS

→ CALMA

→ RENUEVA

→ DESCONGESTIONA

Active Legs Solution
ACEITE ECOLÓGICO
PIERNAS CANSADAS

Máxima eficacia gracias a la sinergia entre sus activos naturales.

www.tallermadreselva.com

DEAVOCADO
GOOD FOR WOMEN

PATENTED
WORLD'S #1
FERMENTED AVOCADO FORMULA

FAVORECE TU BIENESTAR
HORMONAL
MENTAL
FEMENINO

HAPPY PERIOD | HAPPY MOOD | FERTILITY SUPPORT

DEAVOCADO DAILY SUPPORT
PARA FAVORECER EL EQUILIBRIO HORMONAL

Complemento alimenticio con micronutrientes, Aguacate, Coenzima Q10 y Zinc.

#GoodForWomen

deavocado.es



El poder de los adaptógenos: refuerzo natural para tu salud

Los adaptógenos, plantas y hongos élite que vienen siendo utilizados desde la antigüedad, han llegado a la vanguardia de la salud gracias a la tecnología moderna. Estas opciones de plantas y hongos como la Schizandra, el palo de arco, la Ashwagandha, la Equinácea, el Maitake, entre otros, han sido fundamentales en la medicina ayurvédica, la tradicional china y la hindú, durante milenios. Hoy en día, su potencial se ha magnificado al poder ser dosificados con precisión, lo que les permite actuar de manera más efectiva en el cuerpo.



123rf Limited@indianfoodimages. Ashwagandha o Ginseng indio ayuda a combatir el estrés

y degenerativas, garantizando así una energía equilibrada y vitalidad duradera.

Ahora, ¿por qué incluir adaptógenos?

Por el mundo en el que vivimos, por las características que hay a nuestro alrededor, incluir adaptógenos en nuestra rutina diaria es una decisión muy inteligente, ya que representan un recurso valioso en la búsqueda de una vida saludable y equilibrada en el mundo moderno. Su capacidad para fortalecer nuestras defensas naturales, mejorar nuestra energía y resistencia, y promover un estado de bienestar general los convierte en aliados indispensables en nuestro viaje hacia la salud y la longevidad.

La toma de adaptógenos diariamente es una rutina muy saludable y, combinada con buenos hábitos alimenticios, sueño adecuado, cuidado de la microbiota y atención plena, puede potenciar enormemente nuestra salud y bienestar a largo plazo. Su efectividad se multiplica cuando se combinan varias plantas adaptogénicas, lo que genera una sinergia herbolaria que impacta positivamente en diferentes aspectos del organismo, ofreciendo un escudo protector integral y promoviendo una salud óptima.

¡Cuida tu cuerpo, fortalece tu mente y vive plenamente con el poder de los adaptógenos! ■

El uso preventivo de adaptógenos es una estrategia sabia en la era moderna, donde estamos constantemente expuestos a impactos negativos de la vida, como el estrés emocional, agentes patógenos, toxinas y factores ambientales. Estas sustancias actúan como una armadura, fortaleciendo la capacidad del cuerpo para resistir y restaurar el equilibrio frente a estos desafíos.

Adaptógenos, minerales y vitaminas no son lo mismo

A diferencia de las vitaminas y minerales, los adaptógenos son sustancias orgánicas que no son esenciales para la vida, pero que sin duda ofrecen un sólido escudo de protección y promoción de la salud. Mientras que las vitaminas y minerales son nutrientes inorgánicos indispensables para vivir, los adaptógenos actúan en el organismo res-

taurando el equilibrio biológico y fortaleciendo sus funciones.

Algunas vitaminas, como la D y la K, son producidas por el cuerpo, mientras que otras se obtienen a través de la alimentación. Los minerales, como el yodo, el zinc y el selenio, también son esenciales y se adquieren a través de los alimentos. Por su parte, los adaptógenos, como la Schizandra, el Palo de arco, el Reishi y otros, son sustancias orgánicas que impactan en el orden biológico del organismo para retomar el equilibrio en sus funciones.

Los adaptógenos son una fuente de energía natural

La energía, piedra angular de la vida y la salud, depende de la inteligencia biológica del cuerpo y de una provisión adecuada de energía para mantener el orden biológico. Los

Hoy en día, su potencial se ha magnificado al poder ser dosificados con precisión, lo que les permite actuar de manera más efectiva en el cuerpo

adaptógenos, al potenciar la síntesis de ATP (adenosín trifosfato), la molécula energética primaria, fortalecen nuestras mitocondrias, centrales energéticas celulares. Este proceso es clave para prevenir disfunciones mitocondriales asociadas con enfermedades crónicas



¡DESBLOQUEA EL MÁXIMO POTENCIAL de cada sistema de tu cuerpo para agregar LONGEVIDAD Y SALUD A TU VIDA!

Nuestras fórmulas ofrecen una combinación de adaptógenos de alta calidad en una misma cápsula, proporcionando una opción integral para tu bienestar.





¿Me ayuda el omega-3 en la astenia primaveral?

La astenia primaveral es una sensación pasajera y subjetiva de cansancio, tanto físico como intelectual, que no tiene causa orgánica determinada. No es catalogada como enfermedad dentro del Catálogo de Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud. Esta afección está compuesta por un grupo de desórdenes en el normal mecanismo fisiológico de adaptación del cuerpo. Hay postulados que explican esta situación, entre ellos una vinculación con un agente infeccioso vírico, cambios en los biorritmos y el desequilibrio en las betaendorfinas o cambios hormonales junto con factores como el estrés.

La astenia primaveral engloba cambios de humor inexplicables o melancolía, problemas digestivos (pérdida de apetito, aumento de hambre), trastornos del sueño (insomnio), falta de deseo sexual, alteraciones de la energía (cansancio y fatiga, especialmente por la mañana), dolor en músculos y articulaciones, entre otros.

Algunos de los alimentos de la primavera útiles son:

- Cereales integrales como el arroz y la cebada.
- Legumbres: soja verde, guisantes, lentejas.
- Verduras principalmente de hoja verde junto con los tallos: bimi, acelgas, rúcula.
- Ácidos grasos esenciales omega-3: algas, lino, chía, cáñamo, nueces, y



123rf Limited@shangarey

suplementos de alta calidad para desinflamar tu organismo y nutrir tu sistema nervioso.

- Alimentos que contengan triptófano como almendras, huevos y tofu.

Los suplementos de omega-3 (w-3) son muy útiles en el recambio primaveral por diferentes razones.

Insomnio: El sueño es un requisito biológico básico para la vida, que regula numerosos procesos fisiológicos como la recuperación de la fatiga, la reparación de los tejidos, la consolidación de la memoria y la función cerebral. La revisión de la literatura científica indica que existe

una moderada relación entre consumo de omega-3 y la calidad y cantidad del sueño.

Ansiedad: el aumento de la ingesta de omega-3 puede reducir los síntomas de ansiedad y las citoquinas proinflamatorias en adultos jóvenes sanos. Se publicó que los sujetos que toman suplementos de omega-3 durante tres meses tienen una reducción del 20% en las puntuaciones de ansiedad y del 14% en la producción de interleucina 6.

Depresión: Los omega-3 tienen acción en la patogénesis de la depresión. La presencia de síntomas depresivos se ha asociado tanto con el

bajo consumo, así como con niveles séricos reducidos de ácidos grasos EPA y DHA en adolescentes y mujeres adultas. Un mayor consumo de suplementos de aceites de pescado, pescados enteros y nueces se ha asociado a un menor riesgo de depresión en adultos y jóvenes. El omega-3 tiene beneficios en los estados de ánimo depresivos de acuerdo con varios estudios, por su acción en la prevención y tratamiento de la depresión.

Cansancio: Los omega-3 son esenciales para combatirlo, al tener una función estabilizadora en las alteraciones del cerebro. La ingesta de omega-3, con proporciones variables de EPA y DHA, refuerzan las membranas celulares del cerebro, evitando el cansancio mental y mejorando el estado de ánimo.

Reiniciar en primavera es un proceso. Las personas que padecen esta situación se beneficiarán con una alimentación sana, equilibrada y nutritiva, rica en omega-3 que ha demostrado tener efectos positivos en síntomas relacionados con este trastorno. Además, es importante mantener una correcta hidratación, respetar las horas de descanso y practicar ejercicio físico como caminar o cualquier otra actividad que relaje el cuerpo. ■

Bibliografía:

- "Astenia primaveral" Ramón Boneta Farmacia profesional Elsevier. Vol. 29. Núm. 3. p. 32-35 (mayo 2015).
- "Muerte neuronal excitotóxica: interacción entre las rutas de señalización del IGF-1 y el Glutamato" Eva García Galloway. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Ciencias Biológicas, Departamento de Biología Celular. Madrid 2003.
- "La medicina china" Dr. Stephen Gascoigne. Ed. RBA-Integral Madrid 2000.
- "La salud y las estaciones" Dr. Elson M. Haas. Ed. Edaf Madrid 1997.
- "Efectos de Omega-3 en el Sueño: Revisión Sistemática". Francisca Toledo et cols. Int. J. Inter. Dent Vol. 14(3); p. 266-270, 2021.
- "Omega-3 supplementation lowers inflammation and anxiety in medical students: A randomized controlled trial". Janice K. Kiecolt-Glaser Brain, Behavior, and Immunity. Volume 25, Issue 8, November 2011, p. 1725-1734.



NORSAN
ESPECIALISTAS EN OMEGA-3



- Aceites naturales de Omega-3
- 2.000 mg de Omega-3 por día (1 cda.)
- Alta dosis de EPA y DHA



SEMINARIO WEB
GRATUITO

Por Dra. Marta Capelán

Cáncer de mama:
¿Cómo el Omega-3 puede
mejorar sus efectos
secundarios?

INSCRIPCIÓN





Afecciones de la vista

Las afecciones de la vista son uno de los problemas de salud más frecuentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que todos los seres humanos, siempre que vivamos lo suficiente, padeceremos al menos un problema visual. De los 8.000 millones de personas que habitamos el planeta, más de una cuarta parte padecen discapacidad visual (pérdida de visión) en algún grado.

¿Cuáles son las enfermedades que afectan a la vista?

En los países de rentas altas las principales son: los errores de refracción, el estrabismo, la ambliopía, la degeneración macular asociada a la edad, las cataratas, la retinopatía diabética, y el glaucoma. Una complicación importante de estas enfermedades (excepto los defectos de refracción) es el desprendimiento de retina, que puede causar la pérdida definitiva de visión si no se trata a tiempo.

¿Qué son los errores de refracción?

Los errores de refracción son la miopía, la hipermetropía y el astigmatismo. En los tres casos el problema es que no podemos ver con claridad y además se puede producir fatiga visual.

Las personas con **miopía** ven borrosos los objetos lejanos. La miopía suele aparecer y progresar en la infancia o adolescencia y luego se estabiliza, aunque en algunos casos

puede seguir avanzando en la vida adulta.

En la **hipermetropía** se ven borrosos los objetos cercanos. Es bastante común en la niñez, aunque suele mejorar con la edad. Es frecuente que produzca cansancio visual y dolor de cabeza.

El **astigmatismo** distorsiona tanto los objetos cercanos como los lejanos. Puede ocurrir solo o en combinación con la miopía o la hipermetropía. Tanto la miopía como la hipermetropía y el astigmatismo se pueden corregir usando gafas o lentes; y en algunos casos, con cirugía. Con la edad, se va perdiendo la capacidad para enfocar objetos de cerca y esto se conoce como **presbicia**.

¿Pueden tener los niños problemas de vista?

Sí. Los errores de refracción suelen aparecer en la infancia. El **estrabismo** (cuando los ojos no están alineados y parece que miran en diferente dirección) puede aparecer en adultos, pero es típico de la niñez. La **ambliopía** (ojo vago) ocurre cuando uno de los ojos no funciona bien o no se comunica bien con el cerebro. La ambliopía comienza en la infancia y puede afectar hasta al 3% de los niños/as. Además, algunos bebés pueden nacer con enfermedades que involucran a los ojos y que causan **cataratas**. La pérdida de visión en la infancia, si no se corrige, afecta al desarrollo de las demás esferas: motora, intelectual y socio-emocional.



123rf Limited@seventyfour74

¿Se pueden prevenir las afecciones de la vista?

Nuestros genes influyen en la posibilidad de padecer algunos de estos problemas visuales, y eso no lo podemos cambiar, pero otros factores como la higiene ocular, la alimentación, la exposición a radiación ultravioleta o el consumo de tabaco sí están bajo nuestro control y pueden ayudarnos a retrasar o impedir la aparición de algunos problemas de la vista. Por ejemplo, hay datos contundentes que muestran que una alimentación rica en antioxidantes, y especialmente en los carotenoides luteína y zeaxantina, presentes principalmente en las verduras de hoja verde, puede proteger frente a la aparición y progresión de cataratas y de degeneración macular.

Los errores de refracción, y en concreto la miopía, están también relacionados con el estilo de vida. Cada vez pasamos más tiempo dentro de casa y haciendo tareas que fuerzan al ojo a centrarse en las distancias cortas, como trabajar con el ordenador, o mirar teléfonos u otros dispositivos. La miopía está avanzando en todas

las sociedades en las que predomina la tecnología y en la que se está perdiendo la vida al aire libre. Durante la infancia, **fomentar el contacto con la naturaleza, la exposición a la luz natural y el juego al aire libre** podrían ayudar a un desarrollo más armónico de la vista y a que se produjeran menos errores de refracción.

¿La diabetes puede causar pérdida de visión?

Sí, produce daño en los vasos de la retina, y con el tiempo pérdida de visión. Ocurre sobre todo en diabetes mal controlada o de larga duración. Las personas con diabetes también son más propensas a desarrollar cataratas y glaucoma. Aunque algunos tipos de diabetes son genéticos y no se pueden evitar, la causa fundamental de la diabetes tipo 2 es un estilo de vida inadecuado, y especialmente una mala alimentación. Esta diabetes se veía antes solo en mayores de 40 años, pero cada vez se ve más en jóvenes, incluso adolescentes y niñas/os. Prevenir esta enfermedad evitaría muchos casos de pérdida de visión en todo el mundo. ■

Síguenos en    @Viridian.Spain



Di **N** a los **ultraprocesados**

Di **SÍ** a los complementos **100% puros**

VIRIDIAN