

## Ansiedad y calor



123rf Limited@eugeneedge9

SALUD	MI PEDIATRA	COSMÉTICA	LA DOCTORA RESPONDE
<b>6</b> Vitaminas y minerales para combatir el calor	<b>10</b> ¿Qué siente un niño al ser adoptado?	<b>12</b> Comparando bases de maquillaje y BB creams	<b>16</b> Dieta de verano

Un amplio espectro de enzimas de origen vegetal ayudan a digerir las proteínas, grasas e hidratos de carbono.



**LAMBERTS**  
THE PROFESSIONAL RANGE  
**Digestizyme**  
A broad spectrum of plant-sourced enzymes  
Includes Lipase, Amylase & Protease  
FOOD SUPPLEMENT  
100 Capsules  
8410-10

Enzimas de origen vegetal

- ✓ Lipasa
- ✓ Amilasa
- ✓ Proteasa
- ✓ Glucoamilasa
- ✓ Celulasa
- ✓ Bromelina
- ✓ Papaina



Lamberts Española SL - Corazón de María 3, 28002, Madrid • 91 415 04 97 • E-mail: info@lambertsespanola.es • Web: www.lamberts.es



# Problemas asociados a las temperaturas elevadas. Relación entre ansiedad y calor

En general, el calor tiene un impacto positivo y estimulante sobre las personas proporcionando bienestar. Sin embargo, las altas temperaturas, en casos extremos, pueden tener consecuencias no deseadas sobre ciertos colectivos. Un calor moderado estimula a salir más y a estar de buen humor, pero al superar un cierto umbral se produce una sobreadaptación del organismo que puede conducir al malestar. Debido al calor excesivo, el cerebro también se calienta e hiperactiva, conduciendo a un estado de irritabilidad y a la presencia de síntomas como: nerviosismo, agitación, y cansancio que impiden poder conciliar el sueño. Los individuos que padecen depresión, **ansiedad**, o estrés, corren un mayor riesgo de sufrir irritabilidad, o aturdimiento ante estas temperaturas elevadas.

El ser humano, cuando consume más energía es para mantener la temperatura corporal estable alrededor de 36º C (a esta temperatura los órganos funcionan correctamente). Por debajo de 31 grados y por encima de 42, la supervivencia se hace imposible. Si la temperatura corporal se eleva hasta niveles peligrosos, es posible desarrollar enfermedades causadas por el calor.

El calor nos afecta tanto en el plano físico como psíquico: físicamente las temperaturas elevadas provocan sudoración, aumento de la temperatura corporal, sequedad bucal, inestabilidad, mayor cansancio, hipotensión, etc. Y a nivel psicoló-



123rf Limited@dimaberlin

gico: insomnio, estrés, irritabilidad, agobio, ansiedad, pereza, y sensación de hastío entre otros cambios.

## ¿Cómo se regula la temperatura corporal?

Para regular la temperatura contamos con dos mecanismos: vasodilatación y sudoración.

- **Vasodilatación:** Al aumentar el flujo sanguíneo en las zonas más externas de la piel, provoca un intercambio de calor con el ambiente. De esta forma hay pérdida de calor a través de la piel y no se perjudican los órganos internos.
- **Sudoración:** Se elimina el calor sobrante por evaporación. Esto provoca enfriamiento del cuerpo (las glándulas sudoríparas sacan agua del torrente sanguíneo haciendo el sudor, pudiendo llegar

a eliminar hasta un litro o más de sudor por hora).

## Efectos indeseables de las temperaturas elevadas

La vasodilatación conlleva que llegue menos sangre al cerebro, a los músculos y a otros órganos. Además, la sudoración prolongada puede causar deshidratación, haciendo que los músculos trabajen mal y favoreciendo la aparición de calambres, cansancio y confusión.

Si la temperatura ambiental es demasiado elevada, más de 35ºC, y el organismo detecta que la pérdida de agua podría llegar a deshidratarnos, puede llegar a suspender la sudoración. Si la humedad es alta, el sudor no puede evaporarse con tanta facilidad y es más difícil que el cuerpo se refresque, predisponiendo al agotamiento por calor y a los golpes de calor.

**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, Asturdiet,  
Centrodiet, Dispronat,  
Fitoinnova, Hidalfarma,  
La Botica Natural, Natur Import,  
Naturitas, Paudiet

**COLABORADORES**  
Núria Alonso, Laura I. Arranz,  
Marta Castells, Montse Escutia,  
Marta Gandarillas, Miriam 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

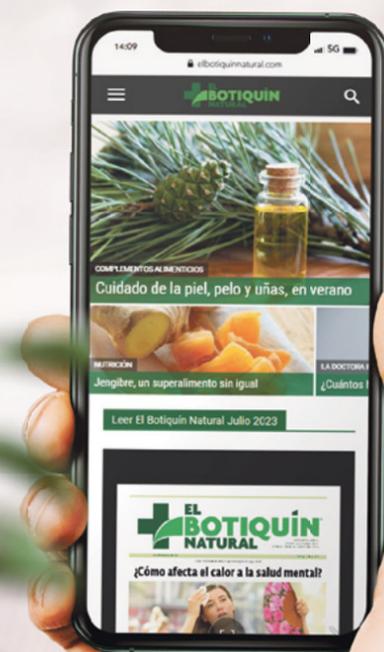


**EL BOTIQUÍN NATURAL**

**SUSCRÍBETE**  
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion





## ¿A qué personas puede afectar más el calor?

Existe un porcentaje de la población que se define en términos psicológicos como “**meteorosensible**”, es decir que su salud tanto desde el punto de vista físico como mental, es más sensible a los cambios de temperatura, al aumento del grado de humedad, y a la duración de las horas de luz. Los cambios climáticos potencian la ansiedad, el cansancio, el mal humor, la impaciencia, la impulsividad, la falta de atención, etc. Todos los cambios meteorológicos nos influyen: seguramente conocéis personas con enfermedades reumáticas que notan que empeoran sus dolores cuando va a llover. También otro fenómeno atmosférico como es el viento puede influir en el estado anímico, volviéndonos más nerviosos, irritables, etc.

### Ansiedad en verano.

#### ¿Por qué aumenta con el calor?

En principio puede parecer que no tiene ninguna relación la ansiedad y el calor. Cuando la temperatura es muy elevada, el cerebro sufre y funciona de manera anómala. Para mantener la temperatura interna normal debe consumir mucha energía. Está hiperactivado y esta aceleración nos lleva a un estado de **ansiedad**.

#### ¿Cómo podemos evitar la ansiedad en verano?

Hay que adaptarse progresivamente al calor. No trates de evitarlo por completo, nos hemos acostumbrado a los aires acondicionados y en momentos de mucho calor son necesarios, pero la temperatura exterior es la que es y debes “aceptarla” y no percibirla como una amenaza.

Evita los espacios cerrados y poco ventilados, sobre todo al ir a dormir.

No te plantees grandes expectativas, de querer hacer muchas cosas en verano; viajar, cuidarte, hacer deporte, estudiar, pintar, etc. Si las expectativas son demasiado altas, existe una gran probabilidad de que el resultado no se corresponda con ellas y tengas una decepción. No planifiques a largo plazo, vive el día a día. Desconecta todo lo que puedas el móvil (aunque parece que no podemos vivir sin él, es un factor altamente estresante y ¡hasta no hace mucho vivíamos sin él y quizá con menos ansiedad!).

Si tienes que convivir con otras personas que no son del todo de tu



123rf Limited@meinzahn

agrado, ten paciencia. Intenta encontrar tus momentos de relajación, tranquilidad y silencio.

#### Situaciones que presentan mayor riesgo de padecer enfermedades causadas por el calor intenso:

los bebés y los niños menores de 4 años, así como los adultos de 65 años o más, son más propensas a tener problemas de salud relacionados con el calor. Con el ejercicio de forma extenuante o los esfuerzos excesivos en clima cálido y húmedo, el cuerpo tiene menos posibilidad de enfriarse de forma eficiente. Determinados medicamentos como: antihipertensivos, betabloqueantes, diuréticos, antihistamínicos y benzodiazepinas, afectan la capacidad del cuerpo para mantenerse hidratado y para responder correctamente al calor, entre otros. El **alcohol**, además de provocar vasodilatación, es diurético. Las **bebidas con cafeína** también son diuréticas.

#### Efectos indeseables del calor en el organismo:

Con la deshidratación se favorece el **mal aliento** ya que no se produce suficiente saliva. En los niños puede aparecer un sarpullido o **erupción** por exceso de sudoración. Si la sudoración es profusa, además de agua, se pierden muchos electrolitos, y pueden aparecer **calambres musculares** o espasmos en las extremidades. Si no se corrige, se avanza hacia el **agotamiento por calor**, llegando al **golpe de calor**, que puede acabar perjudicando al cerebro y a los órganos vitales (ver el Botiquín Natural, Julio 2021), afección que pone en riesgo la vida.

La **conducción** también se ve afectada por el calor. Las personas con varices lo suelen pasar mal con la dilatación de las venas que provocan, pesadez, dolor, hinchazón tobillos, y hormigueos en las piernas. Uno de los principales problemas de las altas temperaturas es la **dificultad para dormir**. La temperatura externa óptima para poder dormir

y descansar bien es de 21-22°C. Cuando es más elevada se produce agobio, una mayor ansiedad que impide conciliar el sueño.

#### Consejos para evitar los efectos no gratos del calor

Evitar ejercicio físico intenso o trabajos en las horas de más sol. Beber líquidos con mayor frecuencia para evitar la deshidratación (en las personas mayores, aunque no tengan sed), reemplazar la sal y minerales perdidos con bebidas isotónicas y limitar el tiempo de exposición al calor. Mantenernos lo más frescos posible, ya sea en la sombra o con aire acondicionado. Llevar una dieta ligera y equilibrada (evitando comidas pesadas y grasas). Moderar consumo de alcohol y de bebidas con cafeína. Viajar en horas de menos calor, realizar paradas y andar. Poner el aire acondicionado (21-22°C). En el caso de varices evitar la exposición al sol (para que no provoque más vasodilatación), caminar por la orilla de la playa o en piscinas poco profundas para estimular la circulación en las piernas y, si hay sensación de hinchazón, aplicar toallas húmedas y frías o cremas especiales para ello (ponerlas en la nevera para potenciar la sensación de frío). Elevar las piernas para favorecer la circulación de retorno al descansar o estar sentado. Antes de ir a la cama, una ducha templada y secarse al aire, sin utilizar la toalla, permite bajar la temperatura corporal.

¡Relájate, refréscate y disfruta del calor!

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

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

## Luteína Plus, de Viridian



Luteína Plus de Viridian (Luteína Eye Complex) es una combinación de carotenoides con ingredientes botánicos, antioxidantes, minerales y vitamina E.

Entre sus compuestos destaca la luteína, un carotenoide que se encuentra de manera natural en múltiples frutas y verduras y en el ojo humano. La Luteína Plus de Viridian también incluye zinc, mineral esencial para muchos procesos del cuerpo, como es el mantenimiento de la visión y extracto de arándano rojo, que puede ayudar a mantener las funciones adecuadas de la retina.

- La vitamina E contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.
- El zinc es un mineral esencial para muchos procesos del cuerpo, incluyendo la función cognitiva, la fertilidad, el pelo, piel y uñas y el sistema inmune.
- El cromo contribuye al mantenimiento de los niveles de glucosa normal en sangre.

Apto para Veganos. Ingredientes 100% activos formulados por expertos nutricionistas. Kosher. No contiene gluten, soja, lactosa, azúcares añadidos, sal, levaduras, conservantes ni colorantes artificiales. No irradiado. No testado en animales.

#### Marca:

Viridian  
<https://viridian-nutrition.es>

#### Distribución:

Alternatur S.L.

#### Recomendado por





# Colágeno: qué es y por qué es importante

El **colágeno** es la proteína más abundante en el cuerpo humano. Se calcula que constituye aproximadamente el 30% de las proteínas de nuestro organismo. Está presente en una gran multitud de tejidos, especialmente en la piel, los tendones y cartílagos, y lleva a cabo funciones de vital importancia, como **sostener, proteger y estructurar nuestros órganos, tejidos, huesos y articulaciones**, además de **aportar elasticidad a la piel**. Por todo ello, es una proteína esencial y que hay que cuidar, puesto que con la edad, la producción de colágeno disminuye.



123rf Limited@dexteris

**Nuestro organismo renueva el colágeno de manera natural. No obstante, con el paso de los años, aproximadamente a partir de los 25 años, nuestro cuerpo ralentiza la producción**

## Distintos tipos y funciones

A pesar de referirnos al colágeno como una sola proteína, se han identificado casi una treintena de tipos diferentes. El más abundante en nuestro organismo es el de **tipo I**, que está presente en la piel (concretamente, en la dermis), los tendones, los huesos y los órganos. Es responsable de la elasticidad de la piel y la resistencia de los tendones y ligamentos.

Resaltan también el colágeno de **tipo II**, que se encuentra principal-

mente en los cartílagos, y el de **tipo III**, que forma parte de los vasos sanguíneos, los tejidos musculares y las paredes de órganos como el intestino o el útero, además de la piel.

Destacan el colágeno de **tipo V**, presente en la piel, los huesos y el tejido que rodea la mayoría de los órganos, así como el colágeno de **tipo X**, distinguido por su forma de red y su función clave en las articulaciones.

## Producción y pérdida de colágeno

Nuestro organismo renueva el colágeno de manera natural. No obstante, con el paso de los años, aproximadamente a partir de los 25 años, **nuestro cuerpo ralentiza la producción**. Es decir, con el tiempo producimos menos cantidad de colágeno o este es de calidad inferior.

Asimismo, la práctica diaria de ejercicio físico intenso, las carencias nutricionales, las situaciones de es-

trés crónico, determinadas enfermedades o la menopausia en el caso de las mujeres, son otros factores que pueden alterar la producción de esta proteína.

## ¿Y cómo se traduce esta pérdida de colágeno?

A rasgos generales, conlleva la aparición de **dolor e inflamación en las articulaciones**, un aumento de la **fragilidad ósea**, que la piel se vuelva poco tersa o con poca elasticidad, o que nuestras uñas y pelo se vuelvan cada vez más quebradizos, entre otros efectos.

## ¿Qué podemos hacer para ayudar a mantenerlo?

Mantener unos niveles de colágeno adecuados es importante para preservar nuestra salud y el bienestar general. Para ello, la adopción de hábitos de vida saludable, es una de las estrategias principales.

Llevar una **alimentación nutricional completa, saludable y equilibrada**, así como mantener una correcta hidratación, es fundamental. Asimismo, podemos apoyarnos en la **suplementación**, siempre con el consejo profesional de un especialista.

La variedad de verduras de hoja verde, frutos cítricos, frutos rojos, legumbres, cereales integrales y frutos secos, pueden ayudar a promover la síntesis del colágeno. Asimismo, existen nutrientes clave que cooperan para producir esta proteína. Entre ellos, la **vitamina C**, el **hierro** o el **magnesio**.

Está comprobado que el sedentarismo es uno de los factores responsables de la pérdida de masa ósea y debilidad muscular. En este sentido, realizar **ejercicio físico** moderado de manera regular destaca por su impacto positivo en nuestra salud. ■

**Mantener unos niveles de colágeno adecuados es importante para preservar nuestra salud y el bienestar general**



**NaturesPlus**

**COLLAGEN PEPTIDES**

- Bovino de pasto
- Pesca sostenible
- Aves en libertad
- Membrana de huevo

Peptidos de colágeno con enzimas y vitamina C

PESO NETO (254 g) • COMPLEMENTO ALIMENTICIO

**NaturesPlus**

**La revolución del colágeno**

**Fortalece tu cuerpo y mente**

Importado y distribuido por: **NATUR IMPORT**



# Infecciones urinarias en verano: causas, cuidados y prevención

Si bien es cierto que las **infecciones de orina** pueden producirse en cualquier momento, el número de casos puede aumentar durante los meses de verano.

## ¿Qué son las infecciones urinarias?

Las **infecciones urinarias o infecciones de orina** ocurren cuando ciertas bacterias entran y se multiplican en el aparato urinario. Pueden presentarse en cualquier parte del sistema urinario (riñones, uréteres, **vejiga** y **uretra**), aunque la mayoría se producen en los dos últimos.

Habitualmente afectan más a las mujeres que a los hombres y muchas veces tienden a volverse recurrentes.

## ¿Cómo se manifiestan?

Algunos de los **síntomas generales** que conllevan son la necesidad de orinar de manera frecuente y urgente, ganas de orinar aunque la vejiga esté vacía, dolor o ardor al orinar, así como dolor, malestar o incomodidad en la parte inferior del abdomen, y cambios en el color y el olor de la orina, entre otros.

Dependiendo de la parte de las vías urinarias afectadas pueden provocar síntomas más específicos.

## ¿Por qué son frecuentes en verano?

Uno de los principales motivos por los cuales son más frecuentes



123rf Limited@ruigsantos

en verano es la **deshidratación**. Durante estos meses de calor puede que no se beba el agua suficiente, lo que implica que la orina se concentre y aumente el riesgo de contraer infecciones.

Otra razón común es pasar demasiado tiempo con **bañadores mojados o ropa interior húmeda**. La humedad puede crear un ambiente cálido que favorece la proliferación de bacterias.

Entre otras causas habituales encontramos el **uso de baños y aseos públicos**, especialmente si no se encuentran en condiciones óptimas de higiene.

## Algunos consejos generales para evitarlas

1. **Mantener una higiene íntima adecuada.** Limpiar correctamente

la zona genital con productos adecuados y de forma regular, es el primer paso preventivo.

2. **Mantener una buena hidratación** es fundamental para gozar de buena salud en general, especialmente en verano, cuando el calor y la sudoración son más evidentes.
3. **Evitar retener la orina** durante largos periodos de tiempo y **orinar con frecuencia** pueden ayudar a minimizar el riesgo de infección.
4. **Usar ropa adecuada y evitar la humedad.** Cambiarse de ropa lo antes posible si está húmeda y evitar usar ropa muy ajustada puede ser de ayuda para prevenir las infecciones. Asimismo es recomendable usar ropa interior de algodón. ■

## Te recomendamos...

### CistProtect D-manosa, de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta **CistProtect D-manosa Zentrum**, un complemento alimenticio elaborado a base de **arándano rojo americano**, extracto seco de **regaliz**, fibra soluble de maíz y **Lactobacillus rhamnosus**.

El regaliz ayuda a mantener la salud del sistema urinario.

- 30 sobres
- Sabor frutos del bosque
- Excelente disolución
- Vegano



Pregunta al especialista de nuestra tienda para un asesoramiento personalizado



ZEN TRUM

# CistProtect D-manosa

Con Arándano rojo americano,  
Regaliz y Lactobacillus rhamnosus



Sabor: Frutos del Bosque



El Regaliz ayuda a mantener la salud del sistema urinario.



**Pedro Porta,**  
Empresario, Sector Complementos  
Alimenticios y Alimentación BIO

## Naturaleza

Cuando se habla de actividades para un estilo de vida sana, junto con las de seguir una dieta correcta y hacer ejercicio moderado de forma regular, nos recomiendan estar frecuentemente en contacto consciente con la naturaleza.

La naturaleza bien entendida y en calma es belleza, equilibrio y sabiduría y podemos aprender mucho cuando entramos en contacto con ella ya sea de forma deportiva, turística o contemplativa. Nos puede ayudar a cultivar el "aquí y ahora" desconectando del ajetreo del día a día y así nos beneficiará la salud física, emocional y espiritual. Nos puede mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad.

También puede despertar nuestra curiosidad, servir de actividad para compartir con la familia o amigos y es un aula abierta de conocimientos. Aguza nuestros sentidos si nos proponemos descubrir especies, colores, olores y formas. Puede ser fuente de inspiración para escribir, leer, dibujar o para cualquier actividad que requiera inspiración y mente despejada, nos desarrolla nuestra capacidad de pensamiento lateral. Para los niños puede ser el espacio donde aprender a cuidarse y a calcular sus límites.

Para estar en contacto con la naturaleza no necesariamente debemos hacer muchos kilómetros para llegar a ella, seguro que cerca de nuestro lugar de trabajo o domicilio tendremos algún parque. Es importante que seamos respetuosos con el medio ambiente y debemos ser muy precavidos. La naturaleza puede ser una buena aliada o ser muy peligrosa, y en la que siempre hay que estar adecuadamente equipado, preparado e informado.

¡Aprovecha la naturaleza para reforzar tu cuerpo, mente y espíritu! ■

# Vitaminas y minerales para combatir el calor

Las vitaminas y los minerales son imprescindibles siempre para el buen funcionamiento de nuestro organismo, pero en verano debemos prestar especial atención a algunos de estos nutrientes. Las altas temperaturas y la radiación solar hacen que nuestros requerimientos de **agua, electrolitos y antioxidantes** sea superior.

El calor es un factor de estrés para el cuerpo que necesita mantenerse en su temperatura ideal independientemente de lo que marque el termómetro fuera. La termorregulación se define como todos aquellos mecanismos mediante los cuales el cuerpo se adapta al calor. Las temperaturas corporales central y cutánea se utilizan como índices para conocer la capacidad del cuerpo para termorregularse, junto a otros parámetros como los cambios cardiovasculares en la frecuencia cardíaca, el volumen sanguíneo y la presión arterial, siendo la tasa de sudoración un indicador visible de todos ellos.

**¿Te has preguntado alguna vez por qué en los países muy cálidos la gente tiene un temperamento más calmado?**

Todo es cuestión de adaptación. Resulta que la actividad muscular produce una enorme cantidad de calor, y la cantidad de calor producido está directamente relacionada con la intensidad del ejercicio que hagamos.

**Una pérdida de agua tan pequeña como el 1 por ciento del peso corporal induce cambios importantes como un aumento de la frecuencia cardíaca y una disminución del rendimiento tanto físico como cognitivo**



123rf Limited@steklo

La cantidad de producción de calor generada por el aumento del metabolismo energético del músculo esquelético durante el ejercicio puede ser hasta 100 veces mayor que la del músculo inactivo. Y aunque esto es un aumento muy considerable, los mecanismos de disipación de este calor suelen estar bien regulados y la evaporación del sudor es la vía más eficaz. Las glándulas sudoríparas son capaces de secretar hasta 30 gramos de sudor por minuto, eliminando aproximadamente 18 kcal de calor en el proceso. Pero claro, este proceso no es gratuito, tiene un coste importante que es la pérdida de agua y de electrolitos, es decir, de minerales que están disueltos en nuestros líquidos corporales como el sodio, el potasio, el cloro o el magnesio. También el aumento del flujo sanguíneo de la piel favorece el aumento de temperatura de nuestra superficie corporal y, por tanto, cierta pérdida de calor hacia el ambiente. Pero el ejercicio intenso a temperaturas ambiente elevadas disminuye la diferencia de temperatura entre la piel y el ambiente, lo que disminuye la capacidad de disipar calor por esa vía, por eso la sudoración es clave.

**La deshidratación resultante del exceso de sudoración puede reducir el volumen sanguíneo y llegar a afectar a nivel cardíaco.**

Si los cambios circulatorios y cardíacos compensatorios son insuficientes, el flujo sanguíneo de la piel y los músculos se verá afectado, reduciendo así la pérdida sensible de calor y el rendimiento físico. Por tanto, un estado de hidratación adecuado es imprescindible para mantener la eficacia de los mecanismos fisiológicos implicados en la disipa-

**Dra. Laura I. Arranz,**  
Farmacéutica y Dietista-Nutricionista  
[www.dietalogica.com](http://www.dietalogica.com)  
[info@gananutricion.es](mailto:info@gananutricion.es)

ción del calor. ¿Pero, todo se soluciona bebiendo agua?

El requerimiento de agua en un ambiente caluroso depende de la cantidad de líquido perdido, que a su vez depende de factores como la intensidad de la actividad física que se realice (sea deportiva, laboral o lúdica), las condiciones ambientales (no es lo mismo calor seco que calor húmedo), las características de cada persona y su capacidad de aclimatación al calor, el sexo y edad. Por todo ello es muy difícil dar una recomendación que sea adecuada para todo el mundo y en las condiciones del verano.

En un estudio que midió los cambios fisiológicos y las pérdidas por sudor en hombres jóvenes sanos durante una hipertermia inducida por calor húmedo en una cámara ambiental, las pérdidas totales por sudor fueron de un promedio de 7 litros por 24 horas. Eso nos da una idea que quizás los 2 litros al día que se recomienda de forma general puedan quedarse muy cortos. Si no se repone el líquido involucrado en la pérdida excesiva de sudor, el agua corporal total, junto con el volumen sanguíneo total, disminuirá. Una pérdida de agua tan pequeña como el 1 por ciento del peso corporal induce cambios importantes como un aumento de la frecuencia cardíaca y una disminución del rendimiento tanto físico como cognitivo. Sin embargo, no es agua todo lo que se pierde y **beber grandes cantidades de agua diluye los electrolitos que quedan en el cuerpo** y provoca, por ejemplo, calambres. La pérdida de electrolitos como el sodio, el potasio y el magnesio son importantes y pueden llevar a problemas graves, además de los calambres. El





## Un estado de hidratación adecuado es imprescindible para mantener la eficacia de los mecanismos fisiológicos implicados en la disipación del calor



123rf Limited@lightfieldstudios

agotamiento por el calor es uno de ellos, se trata de una pérdida excesiva de sales (electrolitos) y de líquidos lo cual causa muchos síntomas entre los cuales **el desmayo y el colapso**. Pero también podemos sufrir el peor de los casos que es **un golpe de calor que puede conducir a la muerte**.

Los electrolitos sanguíneos son principalmente el sodio, el potasio, el cloro y el bicarbonato y ayudan a regular el funcionamiento de los nervios y de los músculos, así como a mantener el equilibrio ácido-básico y el equilibrio hídrico. También el magnesio y el calcio juegan un papel importante para mantener la fun-

ción de los músculos y del corazón. Todos ellos deben mantenerse en un rango normal y óptimo para que el cuerpo funcione.

Por supuesto, si sentimos sed debemos beber agua, sin embargo, si estamos en situaciones de temperaturas muy altas y de una alta sudoración (por actividad física o no), debemos considerar la opción de hidratarnos con algo más. **Tomar bebidas para rehidratación que contienen agua, electrolitos e incluso un poco de glucosa es muy buena idea**. La glucosa en un porcentaje bajo de alrededor de un 5% favo-

recerá la absorción del agua a nivel intestinal y los minerales que contenga la bebida ayudarán a mantener estos importantes nutrientes en el organismo y que nada empiece a fallar. Las bebidas de rehidratación se pueden comprar y es importante leer la etiqueta para asegurarnos de que contienen minerales y una cantidad pequeña de glucosa (unos 5-6g por cada 100ml). No sirven algunos refrescos que se venden como para este fin pues muchos de ellos no contienen nada de electrolitos y tienen demasiado azúcar y esto último favorece más la deshidratación que no lo que realmente necesitamos.

También podemos elaborar una bebida casera que tenga algo de estos minerales y también una pequeña cantidad de azúcares. Basta con mezclar 1 litro de agua con un poco (unos 100ml) de zumo de una fruta (naranja, sandía, melón...) con 1/2 cucharadita de sal marina. Esto va a compensar mucho mejor los efectos del calor que no solo beber agua. Es por eso por lo que a veces en verano sentimos una necesidad mucho mayor de tomar fruta fresca y ensaladas y es que el cuerpo es sabio pues en ellas tiene lo que necesita: **agua, minerales, glucosa y también antioxidantes como la vitamina C**. La alta exposición a la radiación solar del verano aumenta también el requerimiento de nutrientes como la vitamina C, E y A o betacaroteno y otros antioxidantes. Éstos van a ejercer un papel protector de la oxidación sobre todo en nuestras células más expuestas que son las de la piel.

Así que el verano es un momento del año en el que tenemos que cuidar especialmente la ingesta de agua, minerales electrolitos y también de antioxidantes para ayudar así a nuestro cuerpo a compensar los procesos de **estrés térmico y oxidativo** a los que está sometido por la radiación solar. ■



TE PREOCUPAS POR MEJORAR TU BIENESTAR Y EL DE LOS QUE TE RODEAN PORQUE TÚ TAMBIÉN ERES UN GUARDIÁN DE LA SALUD Y CUIDAS DE LO IMPORTANTE



✓ 100% VEGETAL

✓ SIN ADITIVOS

✓ ECOLÓGICO



NATURGREEN.ES

GUARDIANESDELASALUD.ES

f @NATURGREENOFICIAL



# La base de una buena complementación

Decía Hipócrates: “somos lo que comemos”. Sin lugar a duda los alimentos son los que deben aportar los nutrientes necesarios para permitir a nuestra bioquímica mantener el cuerpo sano y activo. Sin embargo, actualmente hay factores que impiden alcanzar correctamente una alimentación que cubra todas las necesidades de nuestro organismo: proliferación de alimentos ultra procesados, desgaste de los suelos, abuso de las comidas rápidas, estrés crónico oxidativo etc. Todos ellos contribuyen a necesitar un mayor y mejor aporte de los nutrientes básicos. Otros aspectos tales como ambientales y genéticos, pueden provocar que nuestros depósitos nutricionales se vean alterados produciendo deficiencias que afectan nuestra producción enzimática, nuestra flora intestinal y por lo tanto a nuestro sistema inmune.

Richard Passwater (PhD), pionero en la industria e investigación de los complementos alimenticios, afirmó en una de sus conferencias, que nada debe sustituir a una alimentación adecuada pero los complementos alimenticios pueden ser de gran ayuda para lograr una base equilibrada y suficiente para que la homeostasis de nuestro cuerpo, permitiera un adecuado funcionamiento de los procesos que convierten los alimentos en sustancias, favoreciendo el adecuado funcionamiento y protección de nuestras células y, por tanto, permitiendo tener una salud y bienestar adecuado.

Al Dr. Passwater le preguntaron cuáles serían los **complementos**



123rf Limited@madeleinesteinbach. Vegetales fermentados, el mejor probiótico

## Hoy en día les llamamos multinutrientes por la cantidad y diversidad de sustancias beneficiosas que incluyen sus formulaciones más allá de las vitaminas

**alimenticios básicos** para ayudar a mantener una buena salud. Sin dudarle respondió: un **multivitamínico**, **ácidos grasos esenciales** y **probióticos** y que sean siempre lo más puros y naturales posible. Añadió que siempre hay que cuidar el estilo de vida, resaltando el descanso como aspecto importante, hacer ejercicio moderado de forma regular y eliminar el consumo de tabaco y alcohol.

En el ámbito de la nutrición, la alimentación equilibrada es el primer paso indispensable. Comer de forma ordenada respetando las horas y el tiempo de comida, aumentar la ingesta de alimentos integrales, frutas y verduras, tomar el agua necesaria, reducir los alimentos fritos y rebozados y procurar tener un buen equilibrio en el tipo de grasas que ingerimos, son las pautas generales que toda dieta debe respetar.

### Multinutrientes

Tradicionalmente llamados multivitamínicos por contener sólo vitaminas. Hoy en día les llamamos multinutrientes por la cantidad y diversidad de sustancias beneficiosas que incluyen sus formulaciones más allá de las vitaminas. Están diseñados para completar posibles vacíos nutricionales y asegurar que las personas obtengan su cantidad diaria de nutrientes importantes en cada época y circunstancias. Por tanto, ayudarán a

nuestro organismo a obtener energía para sobreponerse al cansancio y la fatiga y serán un buen refuerzo para nuestro sistema inmunológico. Y no tan sólo lo anterior, sino que permitirán aportar la carga base para que nuestra bioquímica funcione bien.

Los hay desde los más básicos con más de 20 nutrientes hasta los de perfiles especializados con más de 30, como, por ejemplo, para mujeres, para hombres, para niños, para veganos, para personas activas, para el refuerzo cerebral y cognitivo, etc. Todos ellos deben incluir cantidades adecuadas de las vitaminas A, B, C, D, E y K, minerales como calcio, magnesio, zinc, hierro y fitonutrientes ricos en antioxidantes y bioflavonoides.

### Ácidos grasos esenciales

Los ácidos grasos esenciales (AGE) tienen un gran impacto en nuestra salud y bienestar. Los más comunes son el omega 3 y el omega 6, ambos conocidos como ácidos grasos “esenciales” porque el cuerpo no los produce de forma natural. Por lo tanto, debemos obtener estos omegas a través de nuestra dieta o mediante el uso de complementos alimenticios.

El omega 3 tiene propiedades antiinflamatorias, además desempeña un papel importante en la salud del corazón, la función cerebral y en el apoyo a una visión saludable. Los tipos más importantes de omega 3 son el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) junto con el ácido alfa-linolénico (ALA).



## CUIDA DE TU SISTEMA DIGESTIVO

FDB LABORATORIOS®  
UN ESTILO DE VIDA

### REGULA LA FUNCIÓN INTESTINAL

A BASE DE PROBIÓTICOS,  
CÁSCARA SAGRADA, DIENTE DE LEÓN,  
HINOJO, ALOE Y RUIBARBO



### ALIVIA LAS DIGESTIONES PESADAS

A BASE DE REGALIZ, ANÍS VERDE,  
HINOJO Y DIGEZYME®



Fuentes de omega 3 EPA y DHA son el pescado azul (la caballa, las sardinas, trucha, salmón...) o, alternativamente, las algas marinas, de donde el pescado obtiene sus omegas. Las fuentes vegetales de omega 3 en forma de ALA incluyen aceites de semillas que se derivan de la semilla de una planta, incluidas las semillas de linaza, cáñamo y calabaza.

El omega 6 puede beneficiar la salud cardiovascular, ayudar a regular el azúcar en sangre y el equilibrio hormonal. Las fuentes de omega 6 incluyen semillas de girasol, nueces, aguacate, semillas de cáñamo y huevos.

Es importante tener en cuenta que muchos alimentos ultra procesados, como los aceites vegetales refinados, embutidos, margarinas, etc., contienen grasas trans, hidrogenadas y saturadas en lugar de ácidos grasos insaturados y omegas. Se sabe que tanto las grasas trans como las hidrogenadas son perjudiciales y deben evitarse.

La mayoría de las personas que siguen una dieta occidental tienden a tener más deficiencia de omega 3 que de omega 6. Por lo tanto, es importante consumir más fuentes ricas en omega 3 para obtener el equilibrio adecuado de estos nutrientes. Especial atención deben prestar también las personas que sigan dietas bajas en grasas, las grasas "buenas" son necesarias.

### Probióticos y prebióticos

El uso de bacterias beneficiosas, comúnmente conocidas como "probióticos", se remonta a más de cien años, pero sólo en las últimas décadas los probióticos se han vuelto muy populares. Juegan un papel importante en el mantenimiento general de la salud porque favorecen la correcta absorción de los nutrientes, refuerzan nuestro sistema inmune y



123rf Limited@elenavolf. Omega 3, indispensable

equilibran nuestro eje cerebro intestino.

Nuestro organismo está hecho principalmente de bacterias. La mayoría de estas bacterias se encuentran en el sistema digestivo, donde actúan como un órgano vital al igual que el hígado o el cerebro e influyen en la salud de todo nuestro organismo. Los factores del estilo de vida moderno, como el estrés, el alcohol, los antibióticos, la falta de ejercicio y la comida basura, pueden provocar un desequilibrio en las bacterias, disminuyendo las buenas como los Lactobacillus y Bifidobacterias y favoreciendo el crecimiento excesivo de las bacterias malas.

**Es importante tener en cuenta que muchos alimentos ultra procesados, contienen grasas trans, hidrogenadas y saturadas en lugar de ácidos grasos insaturados y omegas**



123rf Limited@zimmytws. 1 cucharada de aceite de oliva virgen aporta 0,2 gramos de omega 3

Los prebióticos (llamados también simbióticos) son fibras naturales que mejoran el equilibrio de las bacterias intestinales buenas y el efecto de los probióticos al proporcionar un sustrato para su crecimiento. Un prebiótico de espectro completo proporciona una mezcla de prebióticos de cadena corta (por ejemplo, oligosacáridos) y de cadena más larga (por ejemplo, inulina).

Es conveniente que el complemento alimenticio de probióticos que se elija incluya cepas de bacterias bien estudiadas y que también incluyan prebióticos para mejorar sinérgicamente la actividad de la fórmula.

**La mayoría de las personas que siguen una dieta occidental tienden a tener más deficiencia de omega 3 que de omega 6**

### No olvidar

Es recomendable que los complementos alimenticios estén formulados de forma equilibrada, 100% naturales, de las mejores fuentes posibles, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados. Hay que recordar que no hay fórmulas mágicas y que no todas las marcas son iguales, por lo que es importante la elección del producto, su origen y su proceso de producción. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos deben consultar con el especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡No dudes en apoyar tu rutina diaria con unos buenos complementos alimenticios! ■

**Mantén en forma tu cerebro**

**Nuevo**

**NEURONUA®**  
Complemento alimenticio a base de plantas, vitaminas y selenio

**nua biological**





# ¿Qué siente un niño al ser adoptado?

2024 | AGOSTO | Nº45

En nuestra sociedad hemos creado un relato uniformemente positivo sobre la adopción. Aunque es cierto que la adopción es la mejor solución que hemos encontrado para paliar el terrible problema de los menores que se quedan sin su madre o sin sus padres, para los niños y niñas que sufren un abandono y pasan por un posterior proceso de adopción la experiencia está lejos de ser positiva, y en muchos casos deja secuelas que si no se reconocen y tratan a tiempo pueden persistir durante toda la vida.



123rf Limited@fizkes

Los estudios muestran que los niños y niñas que son adoptados sufren problemas mentales con más frecuencia que los no adoptados, también después de la adopción. Los problemas a los que se enfrentan estas personas durante la infancia y en la vida adulta incluyen depresión, ansiedad, trastornos obsesivos, hiperactividad e inatención, y trastorno de estrés postraumático.

## El trauma de la separación

Los bebés empiezan a desarrollar un vínculo con su madre mientras están en su vientre.

**No es realista esperar que se forme un vínculo instantáneo o que el pequeño se sienta inmediatamente cómodo y feliz**

La separación de un bebé de su madre biológica, por el motivo que

sea, crea en el bebé un estado de estrés, hipervigilancia y desconfianza por secreción excesiva de la hormona cortisol. Es muy común que este estado continúe manifestándose en el niño o niña adoptado por el resto de su vida, de forma inconsciente y sea para él o ella algo natural.

Algunos niños y niñas, además de la separación de su madre o padre biológicos, sufren también negligencia o abuso, por parte de sus familiares o de otros cuidadores, y algunos pasan meses o años en ins-

tituciones. Esto contribuye aún más al trauma de separación original.

Algunos padres adoptivos no pueden continuar con el proceso de adopción y la niña o el niño adoptado deben volver a ser custodiados por el Estado hasta que se les encuentre otra familia. Sobre este tema también se habla poco porque existe mucha culpa, pero algunos estudios informan de que puede llegar a ocurrir hasta en uno de cada cinco o de cada cuatro procesos de adopción.

## Síndrome del niño adoptado

Aunque este término, que fue acuñado por el psicólogo David Kirchner en los años 90, no se reconoce oficialmente, se usa a menudo para describir las complicaciones psicológicas que pueden sufrir estas niñas y niños como consecuencia del abandono y posterior adopción. Estas dificultades se manifiestan muchas veces en forma de lo que los adultos llamamos "problemas de comportamiento", por ejemplo conductas desafiantes u oposicionistas, o incluso violentas. Desde



10

www.elbotiquinnatural.com

## Gracias por hacer llegar El Botiquín Natural cada mes a los puntos de venta y consumidores





la perspectiva infantil, sin embargo, estos comportamientos son la expresión del duelo y el trauma no procesados, ya que ellos no tienen otra forma de comunicarse.

- **Problemas de identidad.** Incluso antes de saber que han sido adoptados, algunas niñas y niños perciben que son diferentes al resto de la familia adoptiva y se pueden sentir desconectados. Esto es más marcado en el caso de las adopciones internacionales, ya que las diferencias físicas y las culturales son todavía más obvias.
- **Dificultades para formar vínculos.** A consecuencia de la ruptura del vínculo original con su madre biológica, estos menores tienen dificultades para formar un apego seguro con los padres adoptivos y más adelante problemas para establecer vínculos emocionalmente maduros y saludables con amigos y parejas. El miedo inconsciente a un nuevo abandono a menudo conduce a no querer comprometerse emocionalmente con nadie o por el contrario a aferrarse a cualquier relación.
- **Problemas de autoestima.** El sentimiento de que fueron rechazados por las personas que se suponía que más los tendrían que querer impacta negativamente en la autoestima. Estas niñas y niños pueden sentir que no son dignos de amor y pueden ver constantemente signos de rechazo en los actos de otras personas.
- **Vergüenza y culpa.** Las niñas y niños adoptados pueden sentirse responsables por haber sido abandonados, pueden pensar que fue debido a que había algo mal en ellos. También es posible que intenten ocultar que fueron adoptados, si sienten que van a ser juzgados socialmente por ello

**El deseo de encontrar sus orígenes, de ver a quién se parecen física y psicológicamente, puede ayudarlos a cerrar su crisis de identidad**



123rf Limited@fizkes

o si esto les va a restar oportunidades laborales o románticas.

- **Duelo prolongado.** Si no se reconoce y atiende el trauma de la separación original, estos menores pueden arrastrar sentimientos de tristeza por su familia e infancia perdidas, durante décadas.

### ¿Qué sienten los niños y niñas adoptados y cómo nos piden que los ayudemos?

Gracias a los testimonios individuales y a las asociaciones de personas que fueron adoptadas, conocemos cada vez mejor el mundo mental y emocional de estos menores, así como sus dificultades.

El proceso de adaptación a la familia adoptiva es lento, especialmente cuando el niño o la niña son más mayores; y estos menores nos piden que les demos tiempo. No es realista esperar que se forme un vínculo instantáneo o que el pequeño se sienta inmediatamente cómodo y feliz. La transición al nuevo hogar se puede facilitar designando una habitación propia para el nuevo miembro de la familia, facilitando que conserve pertenencias previas, y preparando comidas que formaran parte de su dieta habitual. Si el niño o niña adoptado procede de una cultura o religión diferentes, o habla otro idioma, es importante hacer un esfuerzo para aprender sobre esto antes e incorporar algunas tradiciones del menor en la nueva rutina familiar. Aprender algunas frases del idioma materno del hijo o hija adoptado puede ayudarle tremendamente a sentirse más cómodo y aceptado.

Un número importante de personas adoptadas quieren encontrar a sus padres biológicos y contactar con ellos. Esto no significa que ha-

yan dejado de querer a su familia adoptiva ni que les reprochen nada. El deseo de encontrar sus orígenes, de ver a quién se parecen física y psicológicamente, puede ayudarlos a cerrar su crisis de identidad. Los estudios muestran que establecer y mantener contacto con la familia biológica, cuando las circunstancias lo permitan, es positivo en muchos aspectos, también si se produce durante la infancia.

Una petición que casi todos nos hacen es que no les digamos: “qué suerte tuviste” (“al ser adoptado por una familia tan buena”). Sí, podría haber sido peor sin la adopción,

pero no es una suerte que tus padres te abandonen y este dolor es lo que más pesa en el corazón de las personas adoptadas.

Cuando los niños y niñas adoptados muestran problemas emocionales o dificultades en su comportamiento, nos piden que no lo tomemos como una muestra de ingratitud por su parte o como un fallo nuestro, sino que busquemos ayuda para resolverlo. Es esencial que el terapeuta que elijamos esté familiarizado con estos problemas y reconozca que son reales.

A pesar de todas estas dificultades no podemos olvidar que **una adopción satisfactoria**, que es la que tiene lugar en la mayor parte de los casos, **puede ayudar a los niños y niñas que no pueden vivir con sus padres biológicos a superar las experiencias adversas iniciales y los traumas, a tener un desarrollo mental y emocional sano y a ser felices.** Para ello es necesario que las familias adoptivas, los pediatras, los profesores y los psicoterapeutas conozcan la realidad de la adopción y sepan reconocer y tratar pronto los problemas psicológicos que pueden padecer estos menores. ■

## Poniendo el beeeee un poco más alto

**Nuestra fórmula de leche de cabra AHORA en calidad Demeter**

**Holle biodynamic since 1934**

- ✓ 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

Más información en [holle.ch/en-ch/goatmilk-formula](http://holle.ch/en-ch/goatmilk-formula)

20 AÑOS De experiencia



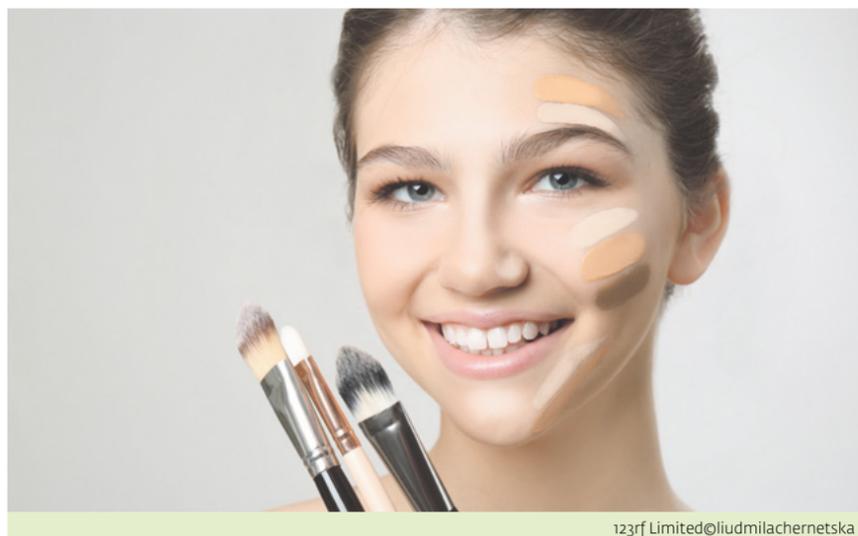


# Comparando bases de maquillaje y BB creams

La base de maquillaje es un producto cosmético cuyo objetivo es tapar las imperfecciones de la piel, unificando el tono y la textura. Vendría a ser la preparación del lienzo, la creación del fondo sobre el que aplicaremos el resto de los productos de maquillaje para conseguir el efecto deseado en nuestra apariencia.

Tradicionalmente, la base se conseguía con un producto formulado en polvo, el famoso estuche de polvo prensado con un espejito. Luego evolucionó al formato en crema con la misma base que una hidratante, pero añadiéndole pigmentos para proporcionar color.

**BB Cream** significa “Blemish Balm”, es decir **bálsamo para imperfecciones**. Ha sido la evolución de las bases de maquillaje como respuesta a una sociedad cada vez más estresada y con menos tiempo. La BB Cream debe hacerlo “todo”: aportar cuidado a la piel, actuar como una base y contrarrestar los signos del envejecimiento cutáneo. Como una de las principales causas del envejecimiento de la piel es la



123rf Limited@liudmilachernetska

## Como filtros solares se usan ingredientes cuyo uso es controvertido ya que muchos de ellos son disruptores endocrinos

exposición al sol, este tipo de productos incorporan un filtro solar con índice de protección entre 15 y 30.

Y tras la BB Cream llegó la **CC Cream** que significa “Colour Correction”, es decir, **crema correctora del color**. Viene a ser una BB Cream que aporta una mayor cobertura y una buena estrategia de marketing.

Este tipo de productos, tanto las cremas base como las BB Creams (y CC Creams) tienen formulaciones muy parecidas a los productos que los contienen, es decir, cremas hidratantes con productos de tratamiento principalmente **antirugas, filtro solar y colorantes**. Por tanto, en ellas vamos a encontrar los mismos problemas de los ingredientes en sus formulaciones convencionales. **Los ingredientes principales suelen derivar de grasas y aceites derivados del petróleo como las vaselinas y las parafinas**. El principal problema de estos ingredientes es que son contaminantes ambientales y, aunque oficialmente no lo son, sus efectos tanto ambientales como en la salud de las personas, se equiparan a los de los microplásticos

Como filtros solares se usan ingredientes cuyo uso es controvertido ya que muchos de ellos son disruptores endocrinos. Es el caso de la benzofenona y avobenzona el octinoxato, homosalate o el ácido para-aminobenzoico (PABA). No debemos olvidar que este tipo de productos se usan a diario por lo que su efecto es mayor que el de un protector solar que se utiliza esporádicamente. Por otro lado, no existe un consenso sobre si el uso diario de protección solar dificulta la síntesis de vitamina D y está relacionado con su carencia. Además, estos ingredientes afectan al medio ambiente cuando llegan al mar a través de las aguas residuales, pues no se eliminan en las depuradoras.

## Los ingredientes de las bases y BB Creams econaturales

Las formulaciones en crema tienen la misma base que una hidratante a la que se le añaden pigmentos naturales o ingredientes que corrigen las irregularidades de la piel como la arcilla. Como ingredientes principales encontraremos **aceites y grasas vegetales sin desnaturalizar o aceites vegetales esterificados** que, sin ser perjudiciales, no tienen tantas propiedades como un aceite crudo, pero proporcionan al producto una textura más suave y agradable en su aplicación.

**La protección solar se consigue a través de filtros físicos**, básicamente dióxido de titanio y óxido de zinc, aunque también se pueden usar mantecas vegetales como la de karité o aceites como el de aguacate. Para proporcionar color a la crema se utilizan **pigmentos de origen mineral** que identificaremos en el listado de ingredientes por empezar con CI77. A estos ingredientes básicos se le añaden otro tipo de ingredientes con efectos protectores para la piel o antiedad, siempre de origen natural en forma de aceites esenciales, hidrolatos, vitaminas, etc.

Además de las bases de maquillaje y BB Creams con formato crema, otra opción es elegir bases 100% minerales. Este tipo de base tiene algunas ventajas: no necesitan conservantes porque al no contener agua no se degradan, son un protector solar natural, no se estropean con el sudor y son muy adecuados para pieles grasas y para personas con pieles sensibles. No taponan los poros y contienen zinc que es un antiinflamatorio natural por lo que son adecuados para pieles con acné.

## Comparando BB Creams:

Como hemos comentado, la BB Cream es una crema multifunción: hidratante + cubre imperfecciones de la piel + ofrece cierto grado de protección solar, por lo que necesita ingredientes para todas estas funciones. Sin embargo, los ingredientes que se utilizan para cumplir con este amplio objetivo pueden ser muy diferentes en cosmética natural y convencional.

## Como ejemplo de BB Cream convencional:

Aqua, Isododecane, Methylpropanediol, PEG-10 Dimethicone, Talc,



**Grazie EcoNatural**  
For the planet's needs.

100% RECYCLED FIBERS

Características garantizadas de Grazie EcoNatural

- Super absorbente
- Dermatológicamente testado
- Extra Resistente
- Suave

Distribuido por:  
**Dispronat**  
info@dispronat.com  
www.dispronat.com



Isopropyl Palmitate, Butyrospermum Parkii Butter, Boron Nitride, BHT, Disodium EDTA, Titanium Dioxide (nano), Isostearyl Neopentanoate, Ethylhexylglycerin, Aluminium Hydroxide, Simmondsia Chinensis Seed Oil, Methylparaben, Panthenol, Parfum, CI 77891, CI 77492, CI 77499

En esta fórmula hay algo de manteca de karité, que es hidratante y también tiene cierto efecto de protección solar, y un poco de aceite de jojoba en la parte final de la lista. Todos los demás ingredientes, excepto los minerales, son de origen petroquímico, y se han subrayado como no permitidos en cosmética natural. El Isododecane, el principal ingrediente después del agua, se usa para suavizar la piel y es un aceite mineral, es decir, derivado del petróleo.

El BHT (antioxidante) y el Methylparaben (conservante) son sustancias sospechosas de ser disruptores endocrinos.

El pantenol y el perfume pueden ser de origen natural, pero en una fórmula como ésta, no creemos que su origen sea natural (pues serían más caros, más difíciles de formular, y habiendo una mayoría de ingredientes petroquímicos, no parece probable).



123rf Limited@edgarbj

Los ingredientes minerales son los que usan para hacer la función de protector solar o de efecto maquillaje. El óxido de titanio se permitiría, pero en este caso es nano, y en cuanto al talco, hidróxido de aluminio y los colorantes (CI 77891, CI 77492, CI 77499) también se permiten en cosmética natural, pero hay que saber cómo se han obtenido para aprobarlos, o no.

**Como ejemplo de BB Cream econatural:**

Rosa Damascena Flower Water\*, Corylus Avellana Seed Oil\*, Glycerin\*, Zinc Oxide, Mangifera Indica Butter\*, Vitis Vinifera Seed

**Estos ingredientes afectan al medio ambiente cuando llegan al mar a través de las aguas residuales, pues no se eliminan en las depuradoras**

Oil, Cetearyl Oliviate, Lactobacillus Ferment, Cetearyl Alcohol, Cocos Nucifera Fruit Extract\*, CI 77891, CI 77492, CI 77499, Mentha Spicata Herb Oil\*, Citrus Limon Flower/

Leaf/Stem Oil, Limonene\*\*, Linalool\*\*, Geraniol\*\*, Citral\*\*

Esta crema contiene agua de rosas (hidrolato en lugar de solo agua, pues así se aportan más cualidades a la fórmula), extracto de coco, manteca de mango y aceites de avellana y uva, todos ecológicos.

También contiene fermento de la bacteria beneficiosa lactobacillus y los emulsionantes de origen natural Cetearyl Oliviate y Cetearyl Alcohol. Como perfume usa los aceites esenciales de menta hierbabuena y de limón. Sus alérgenos están marcados con dos \*\*.

El ingrediente que se usa como filtro solar, el óxido de zinc, no es nano y los colorantes (CI 77891, CI 77492, CI 77499) son todos de origen mineral. Las bases de maquillaje presentan formulaciones muy similares a las de una BB Cream pero no incluyen ingredientes que actúen como filtros solares.

Las versiones convencionales incluyen una gran cantidad de ingredientes derivados del petróleo en comparación con las formulaciones naturales basadas en aceites, arcilla y almidones. ■



**TIENES HAMBRE DE SITOPÍA**  
VEN A DESCUBRIRLO

**MADRID IFEMA**  
21-24 NOVIEMBRE 2024

**BioCultura**  
Feria de productos ecológicos y consumo responsable

**40 ANIVERSARIO**  
DE ESTA APUESTA DE FUTURO

Organiza **ASOCIACIÓN VIDASANA** **biovidasana.org**  
**biocultura.org** @biocultura

**BIOVIDASANA** COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética

- bio VIDA SANA**: 90% de ingredientes ecológicos para la categoría I y entre el 15-89% para la categoría II
- bio VIDA SANA ECOPlus**: Para empresas con un 80% de sus productos en la categoría I. No producen cosmética convencional
- nat VIDA SANA**: Menos del 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)
- vegan bio VIDA SANA**: Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal
- CERTIFIED bio.inspecta BioVidaSana**: La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

Con la garantía de la Asociación Vida Sana **ASOCIACIÓN VIDASANA biovidasana.org**



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



## COSMÉTICA

### Champús sólidos 100% naturales, de Essabó



Línea de tres champús sólidos certificados cuyas formulaciones 100% de origen natural forman un equilibrio perfecto entre el poder limpiador y espumante, de los tensioactivos vegetales, con los principios activos que favorecen el peinado, dan brillo, volumen y movilidad al pelo. Producción 100% artesanal, local y responsable.

- Essabó Uso frecuente
- Essabó Nutritivo
- Essabó Purificante

- **Certificado:** Natrue
- **Marca:** Essabó | [www.essabo.com](http://www.essabo.com)
- **Empresa:** Beltrán Hermanos, S.L. | [www.jabonesbeltran.com](http://www.jabonesbeltran.com)

## COSMÉTICA

### Desodorante citrus, de Pielsana



El desodorante citrus de Pielsana hidrata y protege, además de ser bueno terapéuticamente para las axilas.

Desodoriza suave y profundamente la piel sin obstruir los poros ni dañarlos, protegiendo la flora con probióticos marinos.

Aporta al microbioma de las axilas hidratación y nutrición con oligoelementos del mar y valiosos principios activos de origen vegetal totalmente orgánicos. Permite la transpiración y evita el mal olor gracias al zinc natural de mar.

- **Certificado:** BioVidaSana
- **Marca:** Pielsana | [www.cosmeticapielsana.com](http://www.cosmeticapielsana.com)
- **Empresa:** Pielsana S. Coop. Mad.

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

### Circuheal, de Adaptoheal



La salud cardiovascular es fundamental para el bienestar general.

De allí surge Circuheal, una fórmula innovadora diseñada para cuidar el corazón y mejorar la calidad de vida.

Circuheal combina 16 sustancias adaptogénicas, seleccionadas por sus propiedades únicas, para mantener en óptimas condiciones los sistemas cardiovascular y circulatorio, ayudando a vivir de manera más saludable y activa.

- **Marca:** Adaptoheal | [www.adaptoheal.com](http://www.adaptoheal.com)
- **Empresa:** Adaptogen Sinergy, S.L.

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

### Zumo Antiox Ecológico 750ml, de Rabenhorst



Rabenhorst es sinónimo de más de 125 años de conocimientos y experiencia en la producción de zumos beneficiosos de primera calidad, elaborados a partir de frutas seleccionadas con sensibilidad y artesanía.

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

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Rabenhorst
- **Distribución:** Natur Import, S.L. | [www.naturimport.es](http://www.naturimport.es)

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

### Sueño Cannabis + Melatonina – ZENTRUM CANNABIS, de Laboratorios Ynsadiet



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

- **Marca:** Laboratorios Ynsadiet | [www.ynsadiet.com](http://www.ynsadiet.com)
- **Empresa:** Laboratorios Ynsadiet, S.A.

## COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

### LovEnergy, de Naturlíder



La ciencia tiene una respuesta lógica para todo: en verano gracias a las radiaciones solares nuestras relaciones sexuales suelen aumentar, ahora bien, la convivencia en ocasiones lo contradice puesto que, con altas temperaturas, el cuerpo está como en ralentí y no apetece nada en muchas otras ocasiones.

Si es tu caso, hay complementos alimenticios a base de plantas estimulantes que combinadas con Sensoril pueden aumentar el deseo sexual y el agotamiento por el calor, y ya no solo a nivel sexual, si el cansancio por dormir mal por el calor te tiene agotado, esta es una fantástica opción para ese "empujoncito" que falta.

- **Marca:** Naturlíder | [www.naturlider.com](http://www.naturlider.com)
- **Empresa:** Naturleader Import Export, S.L.



# La importancia de una buena hidratación y suplementos que pueden apoyarla

Estar correctamente hidratado es fundamental para tener un estado óptimo de salud en todas las situaciones y a todas las edades. De todos los componentes del organismo, el agua es el más abundante: en los bebés constituye entre el 70-80% de su peso, en los adultos varones entre el 60 y 65% y en las mujeres entre el 55 y el 60%. Según The American Journal of Clinical Nutrition, "la cantidad total de agua se localiza principalmente en las células, las cuales acumulan dos tercios del agua del cuerpo, mientras el otro tercio se reparte entre el espacio alrededor de las células y la sangre".

Y es que todas las reacciones químicas del organismo tienen lugar en un medio acuoso. Entre sus diversas funciones, el agua sirve para transportar los nutrientes, hace de vehículo para eliminar los productos de desecho, lubrica y da estructura a tejidos y articulaciones, regula el PH... Pero, **una de sus funciones más importantes en estas épocas de calor, es la relacionada con el control de la temperatura de nuestro cuerpo.** El agua permite disipar la carga extra de calor y evita la pérdida de electrolitos en el cuerpo, lo cual puede provocar una pérdida de energía y resistencia o incluso, si los niveles son muy bajos, puede causar calambres, dolores de cabeza, mareos, náuseas y en los casos más graves, desmayos y shock. Cuando hay deshidratación, la sangre se vuelve más espesa y circula con más dificultad.

Es fundamental aumentar la ingesta de agua durante el verano. En el caso de los ancianos, suelen ser frecuentes los problemas de deshidratación y termorregulación ya que, con la edad, se producen cambios en la función renal (los riñones ayudan a regular la concentración de magnesio, que a su vez ayuda al cuerpo a retener el potasio). Además de esto, hay una importante disminución de la sensación de sed que, unida a la ralentización del metabolismo, la presencia de enfermedades como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, el consumo de fármacos, les convierten en un grupo más vulnerable.

También es importante el caso de los deportistas. En el ejercicio físico, un gran porcentaje de la energía producida para la contracción



123rf Limited©ngvprod

muscular se libera en forma de calor, que es necesario eliminar. Para eso el organismo pone en marcha mecanismos como la sudoración, que elimina, además de gran cantidad de agua, muchas sales minerales (sobre todo sodio) que el organismo no siempre tiene tiempo de equilibrar, por lo que debe ser apoyado desde el exterior.

El aporte de agua procede principalmente del consumo de líquidos, del agua de los alimentos sólidos (como frutas, verduras, hortalizas...) y, en menor cantidad, de los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono.

El aporte de suplementos con electrolitos hará que la ingesta de agua sea más eficiente. Los electrolitos son minerales que se encuentran en nuestro medio interno, la sangre, la orina y en los tejidos y que, disueltos, tienen una carga eléctrica. Son de vital importancia ya que ayudan a regular la cantidad de agua del cuerpo y a la transmisión de los impulsos nerviosos y musculares. Su carga eléctrica puede ser positiva, si pierden electrones, en cuyo caso los electrolitos se llaman cationes

(como el sodio, el potasio, el magnesio o el calcio) o puede ser negativa si los ganan y se llaman aniones (es el caso del cloro, flúor, fósforo o yodo).

El calcio, el potasio y el sodio ayudan a retener y mantener un equilibrio de líquidos saludable en el cuerpo. Algunos ejemplos de aporte de electrolitos son el plasma marino hipertónico (que contiene 78 elementos de la tabla periódica) y es muy utilizado por gran cantidad

de deportistas en las competiciones y entrenamientos, o el **agua de coco virgen**: que contiene potasio, calcio, sodio, fósforo y magnesio, vitaminas (C, B1, B2, B3, B5 y B6), aminoácidos, antioxidantes y fitonutrientes.

Existen suplementos (en forma de polvos, comprimidos o preparaciones listas para ser bebidas) enriquecidas con electrolitos y vitaminas que apoyan el proceso de rehidratación y permiten el remplazo puntual de éstos (sobre todo, sodio y potasio).

Otros electrolitos fundamentales que suelen incluir estos suplementos son, por ejemplo, el **cloro**, que facilita la absorción de fluidos y es necesario para la correcta digestión y mantenimiento de los jugos gástricos. El **calcio** interviene en la contracción muscular, en la actividad neuromuscular, la conducción nerviosa y la coagulación sanguínea. O también el **hierro**, que forma parte de los glóbulos rojos, es fundamental en el transporte de oxígeno. ■

**El agua sirve para transportar los nutrientes, hace de vehículo para eliminar los productos de desecho, lubrica y da estructura a tejidos y articulaciones**



EL BOTIQUÍN NATURAL

Más sobre  
**Complementos Alimenticios**  
aquí





# Dieta de verano

En el verano cambiamos nuestro vestuario, nuestros horarios y nuestras costumbres, pero ¿debemos cambiar también nuestra dieta? ¿Tiene esto algún impacto en nuestra salud? ¿Cómo debería ser nuestra alimentación durante los meses de calor?

## ¿Debe nuestra alimentación cambiar con las estaciones?

Sí, nuestras necesidades de energía y de nutrientes cambian con el clima, el nivel de actividad e incluso las horas de luz. Aunque hay alimentos que están disponibles todo el año, la disponibilidad de otros varía con la estación. Elegir preferentemente alimentos locales y de temporada nos ayuda de forma natural a satisfacer las necesidades cambiantes de nuestro organismo. Además, al comer frutas y verduras locales y de temporada, y más si son ecológicas, nos aseguramos de que tienen la mayor concentración posible de vitaminas y antioxidantes.

## ¿Cuáles son los aspectos más importantes de la alimentación durante el verano?

Cuando hace calor, necesitamos hidratarnos más porque estamos perdiendo más líquido que en invierno a través del sudor, esto nos ayuda a mantener la temperatura corporal en un rango normal. Además de beber agua como tal, nos ayuda a mantenernos hidratados aumentar el consumo de frutas y hortalizas, que aportan mucha agua. Sin embargo, las bebidas alcohólicas, aunque parezca que inicialmente nos refres-



123rf Limited@vitaliymateha

can y quitan la sed, en realidad nos "roban agua", ya que aumentan la cantidad de orina que producen los riñones. Tomar alcohol (incluso una simple cerveza) obliga a beber más agua, y si no se hace así, corremos el peligro de deshidratarnos.

Es normal que no nos apetezcan comidas calientes, ni cocinar. Las ensaladas pueden ser platos únicos completos y excelentes, pero además de llevar hojas verdes y hortalizas, deben incluir legumbres cocidas, o tofu, o tempeh, o si no, frutos secos o semillas. Los sándwiches y bocadillos también son muy buena opción si incluyen hojas de ensalada, rodajas de tomate y/o de pepino, zanahoria o pimiento, y tofu o seitán.

## ¿Cuáles son las mejores frutas para comer en verano?

En España, dependiendo de la región, al principio del verano es posible encontrar aún fresas, y durante el resto del verano, frambuesas, moras

y arándanos. Estas frutas rojas tienen una altísima concentración de antioxidantes y es muy recomendable comerlas cuando están de temporada. La cereza, la nectarina, el melocotón y el albaricoque son frutas típicas del verano, así como el melón y la sandía, que con su más del 90% de agua, son las dos frutas con mayor poder hidratante. En verano también podemos encontrar algunas variedades de peras. Hacia el final del verano aparecen los higos y las granadas, y más tarde las primeras uvas.

## ¿Qué verduras están de temporada en verano?

Tomates, pimientos y pepinos, protagonistas del gazpacho y de muchas ensaladas, están de temporada durante todo el verano. Su riqueza en vitamina A y C y en agua y sales minerales nos ayudan a mantenernos hidratados y con buenas defensas antioxidantes frente al sol y otros elementos. Otras verduras propias de esta época son acelgas, judías

verdes, calabacín, berenjena, lechuga, zanahoria y remolacha. Cerca del otoño empiezan a aparecer las calabazas, espinacas, puerros y endibias.

## ¿Hay alimentos peligrosos durante el verano?

El calor y la humedad propios del verano aumentan el riesgo de que los alimentos se infecten con bacterias y otros microorganismos, y hay que extremar los cuidados con la preparación y conservación de comidas. Los productos animales conllevan mucho más riesgo de transmisión de bacterias. El huevo es responsable de una cuarta parte de las intoxicaciones alimentarias que se producen en verano, por su facilidad para transmitir salmonela. Los mariscos son otro grupo de riesgo, sobre todo cuando se consumen poco cocinados. La carne, especialmente la de pollo, es muy sensible a la contaminación por las bacterias salmonela y campylobacter, que pueden producir cuadros de diarreas y vómitos. La listeria suele infectar carnes procesadas y productos lácteos no pasteurizados, pero también verduras. Esta infección puede ser grave en mujeres embarazadas y sus bebés, en personas mayores y en personas con sistema inmune debilitado.

En todo momento, y especialmente en verano, es esencial extremar la higiene de las manos y de todos los instrumentos de cocina cuando estemos manipulando alimentos, así como guardar inmediatamente en el frigorífico cualquier resto de comida que haya sobrado. ■



# Viaja

# Feliz

## VIRIDIAN

[viridian-nutrition.es](http://viridian-nutrition.es) | [f](https://www.facebook.com/viridiannutrition) [i](https://www.instagram.com/viridiannutrition) [t](https://www.tiktok.com/@viridiannutrition) @viridian.spain

