

EL BOTIQUÍN NATURAL

INFORMATIVO MENSUAL
INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE
DIVULGACIÓN DE LAS TERAPIAS NATURALES

www.elbotiquinnatural.com

2024 | JULIO | Nº44

"Llevar una dieta demasiado severa para guardar la salud es una enfermedad tediosa" François de La Rochefoucauld

El ayuno y la crononutrición



123rf Limited@leonidsorokin

RECOMENDADO POR

4 Las claves para un estilo de vida saludable en verano

MI PEDIATRA

10 Malos hábitos en la infancia

COSMÉTICA

12 Comparando productos de cosmética decorativa

LA DOCTORA RESPONDE

16 ¿Soy cleptómano?

WEBOTANIX

Innovación en fitoterapia desde la evidencia científica

PROBIOTAX MICROBIOTA

Simbióticos (pre/probióticos)
Melena de León · L-glutamina · Zinc

¿Gases,
hinchazón
abdominal,
digestiones
pesadas?

inavea
BABAS Y ACACIA

megaflora
evo

PROBIOACT
TECNOLOGÍA

9 cepas probióticas
>90% supervivencia

Microbiota Sana,
Microbiota Feliz

www.webotanic.com



El ayuno y la crononutrición

El ayuno se practica desde hace milenios, por motivos religiosos, éticos o de salud. Curiosamente es algo común entre diferentes especies, no solo los humanos, sino también otros animales. El ayuno ha ganado mucha atención en los últimos años por sus beneficios potenciales para la salud.

El ayuno tiene un efecto depurativo o de descanso digestivo y metabólico, pero ¿qué impacto tiene realmente en los diferentes sistemas fisiológicos del cuerpo y qué recomendaciones serían las más adecuadas? El ayuno ha demostrado efectos prometedores en la mejora de los marcadores de salud cardiovascular, como la presión arterial, los niveles de colesterol y los niveles de triglicéridos. Además, parece que el ayuno mejora la sensibilidad a la insulina, ayuda en algunos casos a la pérdida de peso y mejora la salud metabólica, ofreciendo así beneficios potenciales a las personas con diabetes y trastornos metabólicos. Además, el ayuno puede estimular la función inmune, reducir la inflamación, mejorar



123rf Limited@agafapaperiapunta

la autofagia (mecanismo natural de regeneración) y apoyar las defensas del cuerpo contra infecciones, cáncer y enfermedades autoinmunes. El ayuno también ha demostrado un efecto positivo sobre el cerebro y el sistema nervioso. Se ha asociado con propiedades neuroprotectoras, mejorando la función cognitiva y reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, además de la capacidad de aumentar la esperanza de vida. Por todos estos datos que se desprenden de multitud de estudios es muy interesante comprender las ventajas y los límites del ayuno a la hora de promover la salud y el bienestar.

la autofagia (mecanismo natural de regeneración) y apoyar las defensas del cuerpo contra infecciones, cáncer y enfermedades autoinmunes. El ayuno también ha demostrado un efecto positivo sobre el cerebro y el sistema nervioso. Se ha asociado con propiedades neuroprotectoras, mejorando la función cognitiva y reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas, además de la capacidad de aumentar la esperanza de vida. Por todos estos datos que se desprenden de multitud de estudios es muy interesante comprender las ventajas y los límites del ayuno a la hora de promover la salud y el bienestar.

Sin embargo, en nuestra sociedad, ahora el porcentaje de personas con sobrepeso u obesidad supera al de personas que tienen una alimentación insuficiente en términos calóricos. Esto nos ha llevado a una situación donde las tasas de obesidad, enfermedades crónicas y mortalidad prematura están disparadas. Por eso se vuelve a reflexionar en muchos foros sobre el ayuno como una solución a todos estos problemas y teniendo como objetivo el hecho de aumentar la esperanza de vida y los hábitos saludables. **Desde luego, en general, comemos demasiado.**

Aunque las prácticas históricas y culturales del ayuno están muy extendidas, desde un punto de vista médico-científico estricto, se subraya el hecho de que no se puede dar un consejo generalizado sobre el ayuno ya que los datos sobre los efectos en la salud y la longevidad son escasos y que nunca se han realizado y muy probablemente nunca se realizarán ensayos a largo plazo

¿Por qué el ayuno está grabado en el comportamiento humano? A diferencia de lo que ocurre en la actualidad, durante casi la totalidad de nuestra historia, la disponibilidad a los alimentos ha sido muy limitada y los humanos están programados para soportar períodos cortos e, incluso, prolongados sin ingerir calo-

Cuando se plantea un ayuno terapéutico un aspecto importante a tener en cuenta es lo que tiene que ver con nuestros relojes internos, la cronobiología

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,
Centro diet, Dispronat,
Fitoinnova, Hidalfarma,
La Botica Natural, Natur Import,
Naturitas, Paudiet

COLABORADORES

Núria Alonso, Laura I. Arranz,
Marta Castells, Montse Escutia,
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 SOLUCIÓN A TUS PIERNAS CANSADAS

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

Con Hamamelis y Castaño de Indias (20 viales)



Con Centella Asiática y Castaño de Indias (30 cápsulas)



¡NOVEDAD!

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

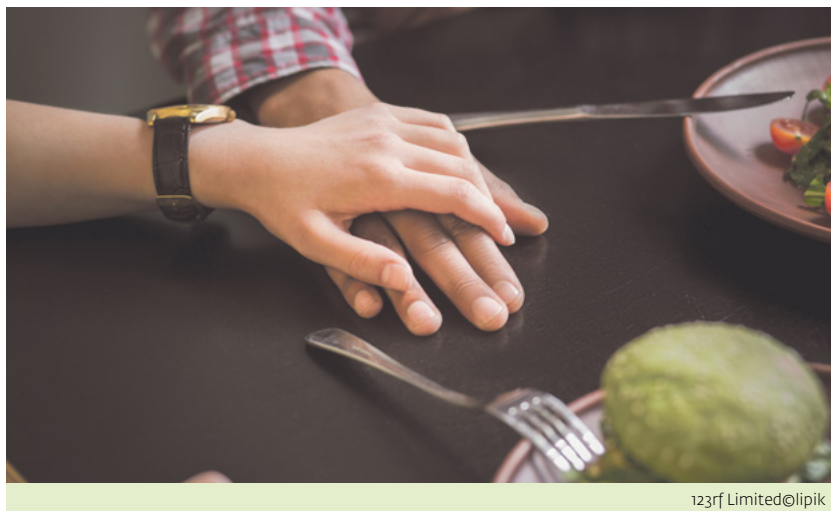




que incluyan criterios de valoración como la mortalidad por cualquier causa. Por otro lado, tenemos los beneficios que sí se han podido observar y el hecho de que muchas personas ya adoptan algún tipo de ayuno o buscan información sobre el tema con el objetivo, la mayoría de las veces, de “desintoxicar” su organismo.

Cuando se plantea un ayuno terapéutico otro aspecto importante a tener en cuenta es lo que tiene que ver con nuestros relojes internos, la cronobiología. ¿Es lo mismo hacer un ayuno de 16h en el que solo tomamos la comida y la cena que otro en el que tomamos un desayuno y una comida? Muchas personas, sobre todo en el contexto del ayuno intermitente, se plantean o se preguntan qué comida es mejor “saltarse”. Para responder a esto de una manera mínimamente coherente debemos tener en cuenta el funcionamiento de nuestro organismo a lo largo de las horas del día y de la noche. La cronobiología, es decir, nuestras funciones internas según nuestros ritmos o ciclos circadianos, juega un papel fundamental en la regulación de los sistemas fisiológicos y muchos otros aspectos como los sistemas endocrino e inmunológico, el comportamiento general, el sueño, etc.

La crononutrición considera cómo la frecuencia y el horario de las comidas, así como la cantidad y calidad de los alimentos, influyen en los ritmos biológicos, la composición corporal y las respuestas metabólicas. En la actualidad, sabemos perfectamente que no supone lo mismo para el cuerpo comer un plato de arroz al mediodía que por la noche en términos de digestibilidad y de gestión de la glucemia. Los malos hábitos nocturnos han aumentado en las últimas décadas debido a influencias socioculturales, incluida la globalización, la tecnología, los horarios de trabajo, la exposición artificial a la luz por la noche, etc. De manera que cada vez hay más personas que realizan ingestas nocturnas inadecuadas y que, además, duermen poco. Y sabemos, por ejemplo, que el trabajo a turnos, se ha relacionado con desalineaciones circadianas y con mayor riesgo cardiovascular.



123rf Limited@lipik

En los últimos años, el **ayuno intermitente** es una de las opciones que se plantean. Se utiliza comúnmente como patrón de alimentación que impide la ingesta de energía durante períodos variables dentro de las 24h del día (generalmente con una limitación en la ingesta durante 12 horas o más). Es importante destacar que, algunos programas de ayuno intermitente a menudo resultan en disminuciones espontáneas o pautadas en la ingesta de energía, y otros, por el contrario, permiten comer todo lo que se quiera dentro de la ventana de horas permitidas para la ingesta de alimentos.

El sistema digestivo se inactiva por la noche y también muchas funciones metabólicas pues el cuerpo necesita concentrarse en otros procesos, como los de regeneración, que debe llevar a cabo mientras dormimos. La melatonina es una hormona que se segrega por la noche con el propósito principal de permitirnos conciliar y mantener el sueño pero que también tiene efectos cardiometabólicos. Actúa sobre el páncreas para reducir la secreción de insulina y además reduce la sensibilidad a la insulina en las células. Por eso, **por la noche no toleramos metabólicamente los hidratos de carbono y cualquier ingesta nocturna puede convertirse en picos de glucosa en la sangre que perduran durante horas.** Por la mañana, alrededor de las 7-8am se empiezan a activar todas las funciones gastrointestinales, la digestión y el óptimo aprovechamiento de nutrientes. Sabiendo esto, el “ayuno nocturno” podría considerarse como una herramienta muy adecuada para mejorar la salud, permitiendo la ali-

El “ayuno nocturno” podría considerarse como una herramienta muy adecuada para mejorar la salud, permitiendo la alineación de la ingesta de alimentos y los ritmos circadianos

neación de la ingesta de alimentos y los ritmos circadianos. De ayunar o saltarnos alguna comida, sería mejor no cenar que no desayunar o, de hacer un ayuno nocturno, sería ideal que cenemos lo más temprano posible y tomemos nuestra colación para romper el ayuno 12 o 14 horas después. Un ayuno ideal alineado con nuestros ritmos circadianos sería cenar alrededor de las 7-8pm y desayunar al día siguiente entre las 8-10am.

Para determinar el plan de ayuno ideal deben tenerse en cuenta muchos factores, sobre todo la persona y sus características, para decidir de la manera más holística posible cuál sería la mejor opción en cuanto al número de días por semana, la duración de los ayunos, el grado de restricción energética y los alimentos más adecuados a consumir durante y después. El objetivo siempre debe ser optimizar la salud y la composición corporal. ■

Hormesis Cell Support, de Holos Nutrition®



Complejo botánico avanzado rico en polifenoles que utiliza la hormesis nutricional para apoyar la salud y la vitalidad celular.

La hormesis nutricional está científicamente reconocida como un proceso de adaptación, en el que se ha demostrado que la ingesta de fitonutrientes específicos favorece la salud y la resistencia celular.

De modo similar al entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT), la inmersión en agua fría y el ayuno intermitente para ayudar a la recuperación post-ejercicio, esta fórmula 100% botánica funciona como un estímulo multisistémico hormético, elevando los niveles del factor de transcripción Nrf2 para potenciar la protección celular a la vez que apoya la función mitocondrial.

- Orgánico natural
- Liofilizado al vacío
- Apoyo al microbioma
- Hormesis
- Sinérgico
- Vegano
- Sin alérgenos
- Sin excipientes

Marca:

Holos Nutrition®

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por



Referencias de interés:

- » Mackieh R, Al-Bakkar N, Kfoury M, Okdeh N, Pietra H, Roufayel R, Legros C, Fajloun Z, Sabatier JM. Unlocking the Benefits of Fasting: A Review of its Impact on Various Biological Systems and Human Health. *Curr Med Chem.* 2024;31(14):1781-1803. doi: 10.2174/0109298673275492231121062033. PMID: 38018193.
- » Visioli F, Mucignat-Caretta C, Anile F, Panaite SA. Traditional and Medical Applications of Fasting. *Nutrients.* 2022 Jan 19;14(3):433. doi: 10.3390/nu14030433. PMID: 35276792; PMCID: PMC8838777.
- » Santos HO, Genario R, Tinsley GM, Ribeiro P, Carteri RB, Coelho-Ravagnani CF, Mota JF. A scoping review of intermittent fasting, chronobiology, and metabolism. *Am J Clin Nutr.* 2022 Apr 1;115(4):991-1004. doi: 10.1093/ajcn/nqab433. PMID: 34978321.



RECOMENDADO POR

Laboratorios **Ynsadiet**

LABORATORIOS YNSADIET
www.ynsadiet.com



Ariadna Coma,
Periodista
elbotiquinnatural.com

Te recomendamos...

Tu Plan 3, de Laboratorios Ynsadiet

Descubre una nueva forma de alcanzar tus objetivos de peso de manera saludable y efectiva con **Tu Plan 3** de Laboratorios Ynsadiet.



1. DRENA

A base de kombucha con zarzaparrilla, schisandra, ortosifón y cola de caballo, contribuye a la depuración y diuresis.



2. DETOX

Con alcachofa, abedul, achicoria, chlorella y colina contribuye a los procesos de detoxificación.



3. BURNER

Elaborado a base de kombucha con vid roja, coleus y cromo, contribuye a controlar el peso corporal.



Pregunta al especialista de tu punto de venta habitual para un asesoramiento personalizado

Las claves para un estilo de vida saludable en verano

Días más largos, más horas de sol y temperaturas más altas. El verano nos invita a pasar tiempo al aire libre, a relajarnos, a disfrutar y a hacer más planes con la gente de nuestro entorno.

Si bien es cierto que durante las vacaciones es más fácil caer en excesos, la clave está en el **equilibrio**.

Nútrete con lo mejor de la temporada

La naturaleza nos ofrece **frutas, verduras y hortalizas de temporada** que son la base perfecta para una dieta variada y saludable.

Melocotones, nectarinas, ciruelas, melones y sandías son frutas **refrescantes e hidratantes**, ideales para sobrellevar el calor. Podemos disfrutarlas frescas o trituradas en forma de batidos o granizados caseiros. Las ensaladas frías, los aperitivos cremosos como el hummus, las parrilladas de verduras y el gazpacho son **platos ligeros** que ayudan a combatir las altas temperaturas y a favorecer las digestiones.

Combínalos con legumbres, proteínas vegetales de calidad, cereales integrales sin refinar, frutos secos, semillas y aceite de oliva virgen extra. Ricos en nutrientes y ácidos grasos esenciales, dan un toque interesante a cualquier receta.

Siempre que puedas, procura que los **alimentos sean ecológicos**.



123rf Limited@nenetus

Además de tener mejor sabor y mayor calidad, se cultivan sin pesticidas, con prácticas respetuosas con el entorno natural y la biodiversidad.

Hidrátate bien y limita las sustancias nocivas

Reduce el consumo de ultraprocesados y los azúcares añadidos. Cambia los refrescos y las bebidas azucaradas por zumos naturales. Limita la cafeína, el alcohol y el tabaco.

Y, sobre todo, recuerda **beber suficiente agua** y de manera regular a lo largo del día.

¡Actívate!

Aprovecha el tiempo veraniego para hacer **actividades al aire libre**, como ir a caminar, ir en bici, nadar o practicar deporte. Procura hacerlo a primera hora de la mañana o a úl-

tima hora de la tarde para evitar las horas de máximo calor.

Y si sientes que la pereza te gana, encuentra a alguien que te acompañe. Te ayudará a motivarte.

Prioriza la salud mental

Dedica tiempo a aquellas actividades con las que disfrutes y mantén **conexiones sociales saludables**, con amigos y familiares. Intenta minimizar las preocupaciones y aprovecha el tiempo libre para **relajarte y desconectar del estrés**. Las técnicas de relajación, como la meditación y el yoga, pueden ser de apoyo.

Procura un descanso adecuado

Dormir bien y lo suficiente es esencial para la salud. Mantén una rutina de sueño regular y un ambiente fresco y bien ventilado. ■

2024 | JULIO | N°44



4

www.elbotiquinnatural.com

Descubre tu mejor versión

TU PLAN 3



Plan integral para recuperar tu figura ideal



Laboratorios **Ynsadiet**



www.ynsadiet.com





Protectores solares y vitamina D

Uno de los grandes beneficios para la salud que nos proporciona el exponernos a la caricia del Sol es la producción de vitamina D, esencial para la salud ósea y la correcta absorción del calcio, que empieza en la piel al contacto con la radiación ultravioleta UVB. La luz solar también nos beneficia en la mejora del estado de ánimo. Los paseos al aire libre, los baños en el mar o en la piscina bajo el sol nos hacen sentir bien. Pero también sabemos que la radiación ultravioleta es la causante del **envejecimiento prematuro de la piel**, de **quemaduras** y de provocar **daño celular** que puede derivar en distintos tipos de cáncer de piel. Debemos protegernos frente a ella.

Conozcamos los **tres tipos de radiación ultravioleta UV: la radiación UVA, la UVB y la UVC**. La capa de ozono es la que nos protege de la radiación UVC, pero no de las radiaciones UVA y UVB, que son las que nos pueden dañar las células de la piel causándoles mutaciones que pueden traernos graves consecuencias.

El uso de protector solar se impone

Podemos protegernos de la radiación UVA y UVB cubriéndonos con gafas adecuadas, sombreros, gorras,

La luz solar también nos beneficia en la mejora del estado de ánimo



123rf Limited@serezniy

ropa de manga larga y pantalón largo de fibras naturales y manteniéndonos bien hidratados con la ingesta de alimentos antioxidantes, pero el **uso de protector solar SPF 30 o 50 es imprescindible**, a no ser que permanezcamos siempre en el interior y a la sombra. Como todo producto que nos apliquemos a la piel es bueno conocer sus propiedades y cómo actúa. Podemos distinguir dos tipos de protectores solares: los **protectores físicos**, con efecto pantalla y los **protectores químicos**, que penetran en la piel.

Protectores químicos

Son los que penetran en la piel y absorben los rayos para después expulsarlos fuera convertidos en calor. Para ser efectivos se han de aplicar media hora antes de la exposición y aplicarlos a menudo, porque el sudor, el agua, o simplemente el paso del tiempo lo hace necesario. De textura ligera, no dejan rastro blanco

tras su aplicación, pero pueden producir irritaciones y alergias y además son perjudiciales para el medio ambiente, ya que se ha demostrado que algunos de sus ingredientes, como la oxibenzona y el octinoxato, dañan los ecosistemas marinos y ya está prohibido su uso en algunas playas.

Protectores físicos

Son los que forman una barrera sobre la piel impidiendo la entrada de los rayos. Con su ingrediente principal óxido de zinc, o dióxido de titanio, son un filtro mineral y su efecto es inmediato, por lo que es ponérselos y estar protegidos, aunque también hay que renovarlos si se entra y sale del agua, se suda mucho o se está mucho tiempo al sol. Estos protectores no causan irritaciones ni alergias y no perjudican los arrecifes de coral y podemos encontrarlos **certificados como productos ecológicos** por

Una nueva generación de protectores físicos cuenta con una textura fluida y añade ingredientes como la uva que estimula los receptores de la vitamina D

las principales certificadoras como son **Ecocert, Cosmébio, Natrue, BioInspecta, BioVidaSana y Cosmos Organic**.

Mucho mejores para la salud propia y del medioambiente, los protectores físicos o pantalla han tenido algún aspecto menos aplaudido como por ejemplo el rastro blanco que quedaba en la piel o el impedir la producción de vitamina D al no dejar pasar los rayos, pero estos han sido dejados atrás por la aparición de una **nueva generación de productos** que ya tienen una textura fluida y añaden ingredientes como la **uva** que estimula los receptores de esta vitamina, las **algas marinas** y **aceites antioxidantes** que protegen y reparan la piel y ayudan a que el bronceado dure más tiempo.

Para después del sol, y de limpiar y secar la piel, se recomienda siempre la aplicación de un buen **after sun certificado ecológico**. ■



Para una piel radiante bajo el sol



Disfruta de los beneficios del **sol**, con nuestro exclusivo activo procedente de **la uva** que promueve la **síntesis natural de la vitamina D**



COSMOS ORGANIC



Importado y distribuido por:
NATUR IMPORT



Pedro Porta,
Empresario, Sector Complementos
Alimenticios y Alimentación BIO

Abrazos

Hay abrazos que transmiten amor y cariño y hay abrazos que pueden asfixiar. Los primeros nos llenan de vida, los segundos debemos evitarlos, y hay que recordar que hay personas a las que no les gusta ninguno de ellos. Hay abrazos de salutación, despedida o reconciliación, y son aún más reconfortantes si vienen acompañados de una buena mirada.

En algunos países la abrazoterapia se practica desde hace años. Los buenos abrazos calman, ayudan a disminuir los efectos del estrés al producir oxitocina y bajan el cortisol, contrarrestando sus consecuencias fisiológicas negativas.

Un buen abrazo lleva a nuestro inconsciente a cuando éramos pequeños, cuando recibíamos ese “tacto lento” que involucra un proceso emocional positivo. Si lo recordamos como padres, seguro que no hay mejor recuerdo que abrazar a los peques y recibir a cambio una profunda sonrisa o un puchero que pone fin al llanto.

Los buenos abrazos pueden bajar el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, reforzar el sistema inmune e incluso mejorar el ciclo del sueño, gracias a sus efectos positivos en la producción de las hormonas de la felicidad. Una de ellas, la endorfina, nos puede ayudar incluso a disminuir el dolor y hacernos sentir mejor.

¿Cuántos abrazos al día y cuanto deben durar? Pues expertos en esta terapia sostienen que un abrazo es bueno por muy cortito que sea, siempre que sea sincero. La duración de un abrazo suele ser de tres segundos, pero se afirma que debemos llegar a los 20 segundos si queremos conseguir unos buenos efectos terapéuticos.

¡Abraza la vida con fuerza, abraza a los tuyos con cariño! ■



Dra. Marta Castells,
Farmacéutica
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

¿Pueden los alimentos ultraprocesados influir en la salud mental?

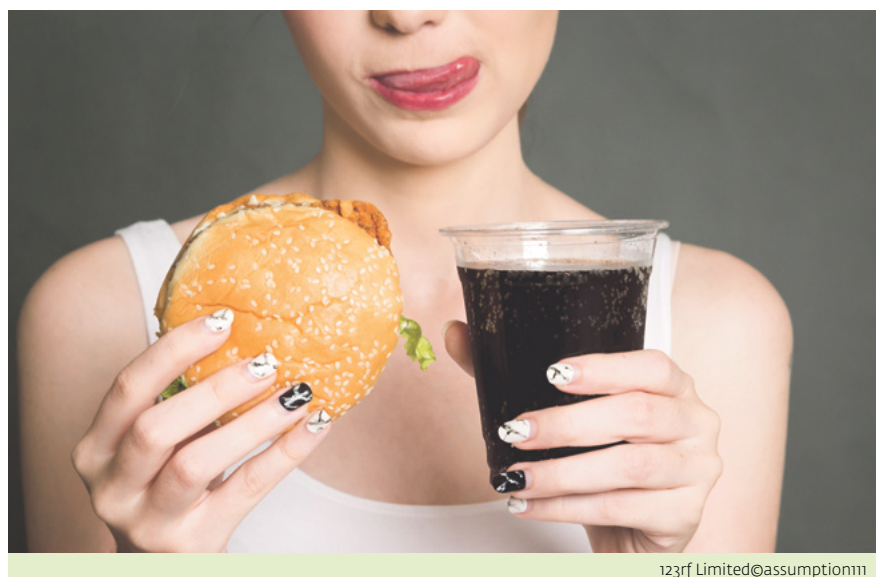
Según estudios recientes, sí, parece que influyen negativamente en la salud mental.

Para aclarar el concepto de alimento **ultraprocesado**, repasaremos brevemente las diferencias entre los alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. Al no ser definiciones exactas, se prestan a discrepancias en las interpretaciones.

Los **alimentos naturales** son aquellos que no han sufrido una transformación o procesamiento industrial **antes de llegar al mercado**. Se encuentran en su estado original, como son las frutas, verduras, huevos, pescado y carne. Al alimento original no se le han agregado sustancias en su procesamiento. Para algunos un zumo de fruta puede considerarse natural o procesado ya que no está en la forma original que ha sido recolectado. En realidad, cualquier cosa que cambie la naturaleza fundamental de un producto (calentamiento, congelación, troceado, zumo, etc.) ya es en sí un alimento procesado, pero esto no significa que ya no sea saludable.

Los **alimentos procesados** serían aquellos que aun siendo identificable su origen, salen al mercado tras haber sufrido algún tipo de transformación o **proceso industrial**, o bien **porque se les haya añadido algún aditivo** (conservantes, grasas u otro tipo de ingredientes), o **porque se les haya sometido a algún tratamiento térmico o método de conservación** como el salado, fermentación, congelación, enlatado, triturado, secado y hasta pasteurización, por lo tanto, el aceite, los tomates enlatados, las verduras congeladas, las legumbres cocidas, los yogures (sin azúcar o colorantes), la cerveza, el vino, el pan y la pasta también entran dentro de esta categoría, por poner unos ejemplos. La mayoría son **productos de calidad que pueden estar presentes en nuestra alimentación de forma habitual**.

Los **alimentos y bebidas ultraprocesados** son formulacio-



123rf Limited@assumption111

nes industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas, con la incorporación de todo tipo de aditivos. No llevan ningún alimento entero, completo o en su estado natural.

El etiquetado es muy amplio, suelen tener una extensa lista de ingredientes artificiales que incluyen: conservantes, colorantes, estabilizantes, saborizantes, edulcorantes, etc., cuyo único objetivo es mejorar ciertas propiedades como el sabor, el aroma o el color y hacerlos más agradables a los sentidos, más duraderos y/o más consistentes o para parecer alimentos verdaderos, simular platos caseros, cuando en realidad no lo son debido a la naturaleza de la mayoría de sus ingredientes, así como a los aditivos empleados en su fabricación. Vienen listos para consumirse y requieren poca o ninguna preparación culinaria. Como ejemplos tenemos: bollería industrial, refrescos, pizzas preparadas, postres lácteos azucarados (yogures de sabores, natillas, helados), las sopas preparadas, carnes procesadas (salchichas, etc.), snacks, alimentos de comida rápida “fast food”. Suelen tener altos contenidos de sodio (para que duren más tiempo y sean más palatables), azúcares y grasas trans y saturadas. Por lo general, aportan muchas calorías y poco valor nutricional.

Los alimentos ultraprocesados son fáciles de consumir en grandes cantidades porque suelen ser blandos, fáciles de masticar, muy sabrosos (ricos en grasa, azúcar y sal) y al ser poco saciantes, podrían inte-

rumplar y anular la comunicación normal ‘estoy lleno’ entre el intestino y el cerebro. Su consumo debería ser ocasional y en cantidades limitadas. Faltan más y mejores estudios para conocer más en profundidad sus efectos sobre la salud y también sería necesario consensuar una definición científica acerca de qué se considera un alimento ultraprocesado.

Hasta hace poco se pensaba que este tipo de alimentos no eran saludables y que un consumo excesivo conllevaba un **mayor riesgo de enfermedades, como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares**. Esto podría deberse a varios factores, incluyendo el hecho de que suelen contener altos niveles de azúcares, sal, grasas saturadas y calorías. Pero estudios recientes han encontrado que además de los posibles problemas de salud física, **también afectan a la salud mental** como ansiedad, depresión y problemas de sueño. Se desconoce la relación causal exacta, ya que son muchos los factores que pueden influir, no tan solo el consumo excesivo de estos alimentos o el déficit de los alimentos frescos, o la falta de actividad física, pueden influir entre otros aspectos, en la producción y liberación de neurotransmisores como dopamina, norepinefrina y serotonina, afectando negativamente el bienestar mental.

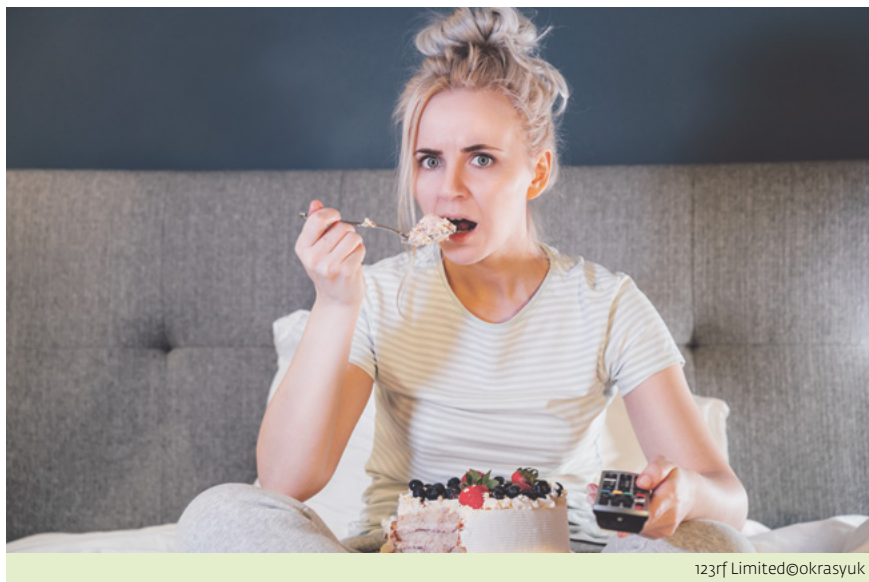
Un meta-análisis publicado en 2024 en BMJ^[1] identificó vínculos directos entre un mayor consumo de alimentos ultraprocesados y un mayor riesgo de resultados adversos



para la salud, especialmente cardio-metabólicos, trastornos mentales, como ansiedad, depresión y problemas para dormir. Mientras que otro en *Nutrients* 2022^[2] mostró que las dietas ricas en ultraprocesados se relacionan con un 44% más de riesgo de depresión y 48% más de ansiedad.

Un estudio prospectivo en Gran Bretaña^[3] con medio millón de personas descubrió que por cada 10% de aumento en el consumo de ultraprocesados, el riesgo de demencia subía al 25%.

Otro problema añadido a los alimentos ultraprocesados es que parecen crear adicción, según el cuestionario más utilizado para evaluar el concepto de “adicción a la comida”^[4]. Según la “Yale Food Addiction Scale” (YFAS), de la Universidad de Michigan, entre el 14 y el 20 por ciento de los adultos y entre el 12 y el 15 por ciento de los niños y adolescentes (en Estados Unidos) son



123rf Limited@okrasyyuk

adictos a la comida, tasas similares de adicción al alcohol y al tabaco. Cifras que nos deberían hacer pensar, ya que nuestra alimentación en la actualidad no difiere tanto de la americana.

En España se calcula que entre un 20%–30% de las calorías consumidas provienen de alimentos ultra-

procesados. El aumento del consumo de estos alimentos conlleva una reducción de los otros más saludables, como las frutas, las verduras, los cereales integrales, y los alimentos mínimamente procesados. La comunidad científica recomienda evitar o reducir a un consumo ocasional los ultraprocesados, pobres en nutrientes, y aumentar el con-

sumo de alimentos frescos, ricos en nutrientes.

Nos preguntamos: ¿podría la industria alimentaria mejorar las características y composición de los alimentos ultraprocesados? ¿Podría el etiquetado ser más transparente? ¿Cómo se podría mejorar la información que recibe el consumidor a través de las redes sociales? ¿Podría la educación nutricional a la población reducir su consumo o hacer que sea más consciente de su alimentación? ¿Podríamos cocinar más en el domicilio y así reducir los ultraprocesados? ¿Podría reducirse o controlarse más la publicidad de estos productos?...

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.



1. Lane MM, Gamage E, Du S, Ashtree DN, McGuinness AJ, Gauci S et al. Ultra-processed analyses. *BMJ* 2024; 384: e077310 doi:10.1136/bmj-2023-077310
 2. Lane, M.M.; Gamage, E.; Travica, N.; Dissanayaka, T.; Ashtree, D.N.; Gauci, S.; Lotfaliany, M.; O'Neil, A.; Jacka, F.N.; Marx, W. Ultra-Processed Food Consumption and Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients* 2022, 14, 2568. <https://doi.org/10.3390/nu14132568>
 3. Li H, Li S, Yang H, Zhang Y, Zhang S, Ma Y, Hou Y, Zhang X, Niu K, Borné Y, Wang Y. Association of Ultraprocessed Food Consumption With Risk of Dementia: A Prospective Cohort Study. *Neurology*. 2022 Sep 6;99(10):e1056-e1066. doi: 10.1212/WNL.000000000000200871. *Epub* 2022 Jul 27. PMID: 36219796.
 4. ESCALA ADICCION COMIDA <https://sites.lsa.umich.edu/fastlab/yale-food-addiction-scale/>



✓ ECOLÓGICO

✓ SIN ADITIVOS

✓ 100% VEGETAL

¡El único testado dermatológicamente! Yo lo uso para hidratar el pelo y la piel, ¿y tú?





NATURGREEN.ES

GUARDIANESDELASALUD.ES

f @NATURGREENOFICIAL



Energía y aire libre

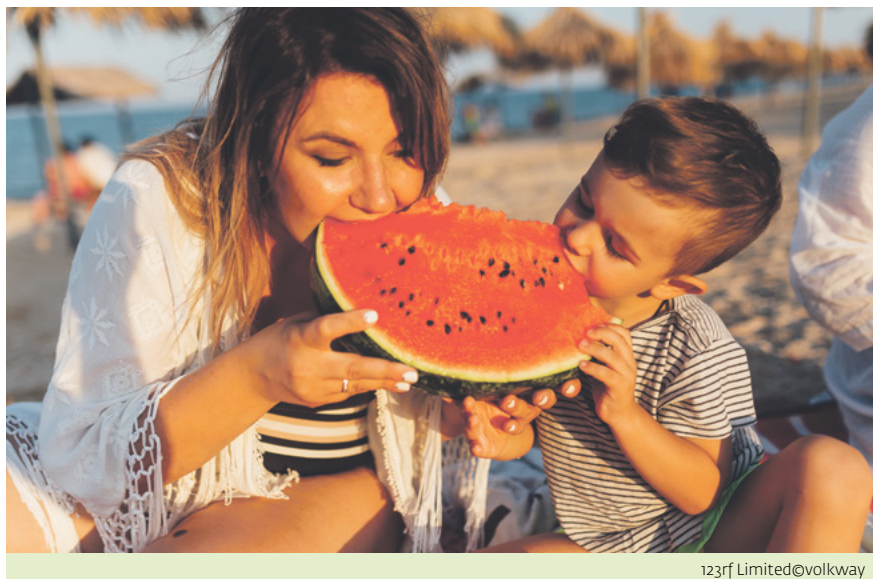
La llegada del buen tiempo es un estímulo para estar en contacto con el aire libre, bien sea para un simple paseo por el campo o la playa, o para practicar a gusto nuestro deporte favorito. En el artículo anterior se recordaba que “hay que cuidar la hidratación de nuestro organismo, debemos protegernos de los rayos perjudiciales del sol, prevenir los accidentes de las actividades al aire libre, conservar adecuadamente la cadena de frío de los alimentos, protegernos de las picaduras de los insectos y tratar de conseguir un descanso reparador”, pero cuando se trata de practicar deportes al aire libre debemos intentar tener además unos adecuados niveles de energía.

Algunos alimentos especialmente indicados en relación con la energía y el aire libre son: los frutos secos y semillas (mejor ligeramente tostados y sin sal), el aguacate, los cereales integrales, los dátiles, el plátano (ni muy verde ni muy maduro), verduras de hoja verde (ligeramente cocinadas al vapor), arroz y pasta integrales y proteínas magras. Hay que intentar evitar el consumo de alimentos ultra procesados y, cada vez que sea posible, incluir productos naturales, ecológicos y de cercanía.

¿Qué complementos alimenticios nos pueden ayudar?

Co-Q10 con TCM (Triglicéridos de Cadena Media)

La coenzima Q10 (CoQ10), también conocida como ubiquinona, es



123rf Limited@volkway

Hay que intentar evitar el consumo de alimentos ultra procesados y, cada vez que sea posible, incluir productos naturales, ecológicos y de cercanía

una sustancia natural y un componente esencial de las mitocondrias, la unidad productora de energía dentro de nuestras células, a la vez que éstas la usan para su crecimiento y desarrollo. CoQ10 está involucrada en la producción de ATP (adenosín trifosfato), la molécula de energía, y sus efectos antioxidantes reducen la peroxidación lipídica al

tiempo que ayudan a la vitamina E a proteger de la oxidación a las membranas celulares y a los lípidos, como el colesterol. Se ha observado mejoras en la fatiga y el rendimiento deportivo gracias a unos adecuados niveles de CoQ10 en nuestro organismo.

La mayoría de CoQ10 se sintetiza en el cuerpo, sin embargo, también se encuentra en algunos alimentos, las nueces y el aceite de oliva son algunas de las fuentes nutricionales vegetales más ricas, pero la ingesta alimentaria promedio es baja. Por otro lado, sus niveles en el cuerpo disminuyen a medida que se envejece y se ha descubierto que disminuye en personas con ciertas afecciones, como enfermedades cardíacas, y en quienes toman medicamentos para reducir el colesterol llamados estatinas. Cuando se toma como complemento alimenticio, su absorción se triplica y se mantienen

mayores niveles sanguíneos durante más tiempo cuando se toma con las comidas, al ser un nutriente liposoluble.

Los triglicéridos de cadena media TCM (MCT en inglés) se derivan del aceite de coco y son ésteres de ácidos grasos de cadena media y glicerol. Los TCM se difunden pasivamente del tracto gastrointestinal al sistema porta hepático sin requerir ningún tipo de transformación como ocurre con los ácidos grasos de cadena larga o muy larga. A diferencia de otras grasas, no requieren para la absorción de enzimas pancreáticas y ácidos biliares. Como CoQ10 es un nutriente soluble en lípidos, los TCM actúan como un portador perfecto para mejorar su absorción y, por lo tanto, para la producción de energía y su eficiencia metabólica.

D-RIBOSA y otros nutrientes específicos

Los nutrientes específicos juegan un papel importante para garantizar la producción óptima de energía celular al apoyar la función de las mitocondrias, el componente productor de energía de nuestras células. La sensación de fatiga se ha asociado con una función mitocondrial deficiente y la provisión de nutrientes directamente implicada en la producción de energía, los llamados “nutrientes mitocondriales”, pueden aumentar la energía y reducir la fatiga mental y física. Estos “nutrientes específicos” para mejorar la energía celular son magnesio, d-ribosa, acetil-l-carnitina y ácido málico.

HACIENDO HISTORIA

Más de 30 años al lado de los
Profesionales de Terapias Naturales

Y tú, ¿a qué esperas a formar parte de la mayor
Asociación de Terapias Naturales?



cofenat.es
913 142 458
info@cofenat.es



- El magnesio es un mineral esencial y un cofactor en la actividad de la enzima ATP sintasa, que es responsable de la formación de ATP, la principal forma de energía utilizada en el cuerpo.
- La d-ribosa es un monosacárido de cinco carbonos y la columna vertebral estructural del ATP y acelera la reconstrucción de las reservas de ATP agotadas, lo que aumenta el potencial de producción de energía o “carga de energía” de la célula.
- La Acetil-l-carnitina es un aminoácido crucial para la producción de energía celular por su papel en la transformación de la grasa en energía. Además, aumenta la actividad de determinadas células nerviosas del sistema nervioso central.
- El ácido málico es un compuesto orgánico producido por todos los organismos vivos que mejora la producción de ATP proporcionando un paso clave en el ciclo del ácido cítrico (importante antioxidante).

Varios estudios clínicos han demostrado que la suplementación con estos nutrientes puede ayudar a mejorar la producción de energía celular y reducir la fatiga. Aumentar la energía celular con nutrientes mitocondriales puede desempeñar un papel importante en la fatiga crónica, la fatiga relacionada con la edad, la fatiga mental, la fatiga relacionada con la fibromialgia y tener beneficios adicionales para la salud del corazón y el rendimiento deportivo.

Vitaminas B

Son vitaminas solubles en agua que se requieren para una variedad de funciones, incluido el metabolismo energético de glucosa, ácidos grasos, glicerol y aminoácidos, la



123rf Limited@liudmilachernetska

producción de coenzimas y hormonas, y la síntesis y reparación de ADN /ARN. Durante el ejercicio, las vitaminas del grupo B son necesarias para descomponer y convertir estas moléculas para proporcionar combustible a los músculos y las células. Es importante contemplar su suplementación como un conjunto (“orquesta”) de vitaminas B evitando tomar alguna de ellas de forma aislada.

Protección solar

No hay que olvidar que, para una buena protección solar, además de usar los adecuados protectores cutáneos, las vitaminas C y D son muy importantes, con lo que debemos evitar su deficiencia. Otros nutrientes que pueden ayudar a proteger

nuestra piel en actividades al aire libre son el super óxido dismutasa (SOD), la astaxantina, el extracto de semilla de uva y el betacaroteno.

No olvidar

Un multivitamínico, que nos ayude a cubrir la base de nutrientes esenciales, un buen equilibrio de ácidos grasos omega 3, 6 y 9 y los adecuados probióticos, constituyen una buena base que complementa a los ya mencionados. Todos estos nutrientes se pueden conseguir como complementos alimenticios de forma individual o como complejo nutricional; si están formulados de

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

forma equilibrada, 100% naturales, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados, podrán trabajar en sinergia y sintonía ayudando a 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 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.

¡Disfruta del aire libre con buena energía! ■

Es importante contemplar la suplementación de vitaminas B como un conjunto (“orquesta”), evitando tomar alguna de ellas de forma aislada



123rf Limited@destinacigdem

nuabiological

EXPERTOS EN OMEGA-3

Nuestro compromiso tu cuidado

15 años contigo

www.nuabiological.com





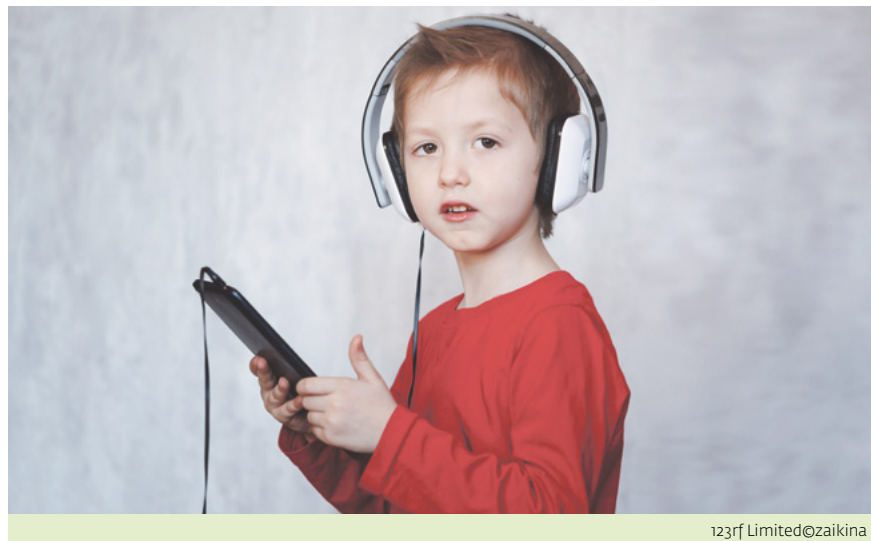
Malos hábitos en la infancia

Todos podemos desarrollar malos hábitos, a cualquier edad. En la infancia algunos hábitos pueden ser irritantes o molestos, pero inocentes, mientras que otros pueden tener consecuencias más negativas.

Malos hábitos menores

Algunos “malos hábitos” que muestran los niños y niñas son comportamientos repetitivos, como chuparse el pulgar, morderse las uñas, tirarse del pelo, masticar objetos no comestibles (como la ropa o los lápices), meterse el dedo en la nariz... En la mayoría de los casos el niño o la niña no es consciente de este comportamiento, en algún momento lo empezó a hacer porque le reconfortaba, o le calmaba la ansiedad o el aburrimiento, y se ha convertido en una costumbre. En estos casos es necesario hacerlos conscientes de este hábito, mediante recordatorios frecuentes, para ayudarlos a dejarlo atrás. Es mejor esperar hasta que han cumplido 4-5 años y pueden comprender lo que están haciendo.

Algunos niños y niñas pequeños, cuando están nerviosos, hambrien-



123rf Limited@zaikina

tos, aburridos o con sueño, pueden mostrar comportamientos que parecen anormales y que suelen preocupar o asustar a los padres, como balancear el cuerpo o la cabeza o golpearse la cabeza contra una superficie. En la mayoría de los casos estos comportamientos no significan que el niño tenga un problema mental o psicológico, y desaparecen espontáneamente antes de los 5 años, pero si persisten en el tiempo o se acompañan de otros signos preocupantes es conveniente comentarlo con el pediatra.

Malos hábitos que pueden ser perjudiciales en la infancia

Algunas costumbres o comportamientos sí que pueden tener una repercusión negativa en la salud física o mental infantil y deben ser examinados (para prevenirlos y erradicarlos) con más cuidado.

Los niños y las niñas generalmente desarrollan malos hábitos por imitación de otros niños o de sus familiares. Antes de regañar a tu hija o hijo por una mala costumbre

Regañar y castigar solo empeora el problema: recuerda que en la mayoría de los casos los niños mienten para evitar un mal mayor

que tenga, sería bueno que te miraras al espejo: es muy probable que tú estés haciendo lo mismo. Los niños son excelentes imitadores.

Mentir. Lo primero que debemos entender es que el concepto de mentir no podemos aplicarlo a las niñas y niños menores de 4-5 años. Por debajo de esta edad todavía no saben distinguir bien entre realidad y fantasía y pueden perfectamente contar algo que está en su cabeza pensando que es real. Oficialmente, no están mintiendo.

Cuando son más mayores, ya saben lo que están haciendo y en la mayoría de los casos, cuando mienten



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





es por alguna razón. Los niños y niñas mienten para evitar un castigo o para evitar decepcionar o enfadar a sus padres. También mienten para conseguir la atención de otras personas, o para ganarse su admiración y respeto. El otro motivo frecuente es para poder entrar en un grupo de otros niños/as o porque algún amigo les ha pedido que guarden un secreto, por ejemplo.

Si mentir se convierte en un hábito tendrá consecuencias negativas en la autoestima, en la salud emocional y en las relaciones sociales del niño/a, por eso hay que tomar este asunto en serio. Regañar y castigar solo empeora el problema: recuerda que en la mayoría de los casos los niños mienten para evitar un mal mayor. Por lo tanto, habrá que averiguar por qué lo hacen y corregir esa causa. Si un niño exagera constantemente lo que ha pasado en busca de atención y respeto tendremos que ver si es que se siente carente de ambas cosas y habrá que proporcionárselas de formas más saludables.

Decir tacos o palabras groseras. Igualmente, este es un hábito que los niños y niñas copian de sus amigos o de adultos. En muchos casos no entienden bien el significado de lo que están diciendo y en la mayoría de ellos no hay ninguna mala intención. Aunque no sepan lo que significa una palabrota, los niños/as sí que intuyen que está prohibida, que es tabú, o que produce emociones variadas en quien las oye. Esta es una de las razones por las que pueden habituarse a usarlas: para conseguir una atención que no obtienen de otra forma. Pero también pueden decirlas para sentirse más mayores, o parte de un grupo especial.

Como con las mentiras, es importante comprender la razón que está detrás de este comportamiento y no simplemente regañar o castigar al niño/a. Una vez corregida la causa, podremos explicar por qué no es conveniente usar determinadas pa-

Si hay un mal hábito que los niños copien directamente de los adultos es el uso excesivo de pantallas de todo tipo



123rf Limited©Radist

labras, y buscar juntos una forma de superar este mal hábito.

Adicción a las pantallas. Si hay un mal hábito que los niños copien directamente de los adultos es el uso excesivo de pantallas de todo tipo. El uso continuado e incontrolado de teléfonos inteligentes y dispositivos similares está afectando de manera muy negativa a toda la población. Pero sin duda la infancia y adolescencia se llevan la peor parte, ya que el cerebro en desarrollo es mucho más vulnerable a estos estímulos negativos y el daño puede ser permanente.

Los menores de 2 años no deberían estar expuestos a pantallas salvo en momentos muy puntuales y por razones muy concretas (por ejemplo una video llamada con un familiar). Entre los 2-5 años el uso debería estar muy limitado, a una hora al día o menos y siempre que la actividad tenga un propósito específico (aprender una canción, por ejemplo). A partir de los 5 años el uso debería seguir estando regulado y limitado en el tiempo. Las niñas y niños deben pasar tiempo al aire libre a diario y estar en contacto con la naturaleza y con objetos reales, físicos. Esto es esencial para su desarrollo armónico y bienestar emocional.

Si los niños ven a sus padres colgados a sus móviles, si los teléfonos están en la mesa mientras comemos y la TV está encendida todo el rato, es imposible que los niños no adquieran este mal hábito y no se enganchen ellos mismos.

Adicción a las golosinas, refrescos y otros productos poco saludables. Este otro mal hábito está también causado directamente por los adultos. Antes de la edad escolar las niñas y niños no tendrían la posibilidad de conocer la comida basura si sus padres y otros familiares no se la enseñaran. Menos aún tienen

la capacidad para ir a comprarla. Desgraciadamente, muchos niños no solo ven a sus padres comer estas cosas a diario en casa, sino que les son ofrecidas directamente, en muchas ocasiones como recompensa por hacer algo bien.

Existe el mito generalizado de que una infancia sin azúcar no es digna de ser vivida, y que un niño o una niña no puede ser feliz sin galletas, helados o golosinas. Esto no es más que una proyección de nuestros propios deseos y carencias en nuestros hijos o nietos (aquí los abuelos y abuelas juegan un papel fundamental- muchos creen, inconscien-

El azúcar y los malos alimentos en general, tomados de forma continua, hacen estragos en la salud infantil

temente, que pueden “comprar” el amor de sus nietos si les dan dulces, especialmente si los padres los están intentando restringir), y no una necesidad real. **Las niñas y niños necesitan afecto y cuidados, no azúcar.** El azúcar y los malos alimentos en general, tomados de forma continua, hacen estragos en la salud infantil, y ofrecerlos no puede ser visto como un acto de amor o de buenos cuidados.

Una vez que un niño prueba estos productos, va a empezar a exigirlos y la situación va a ser mucho más difícil de manejar. Así que la clave es: no empieces. No tengas estos productos en casa, comédlos solo en momentos especiales y fuera de casa. No los ofrezcas y no dejes que otros lo hagan. ■

La única después de la leche de mamá

Fórmula a base de leche Demeter biodinámica

Holle
biodinamic
since 1934

- ✓ 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

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 productos de cosmética decorativa

La cosmética decorativa o maquillaje tiene como objetivo dar color o modificar el color de la zona donde se aplica para potenciar algunos rasgos o esconder otros. Dentro de esta categoría incluiríamos productos como las barras de labios, sombras de ojos, máscaras de pestañas o lápices de ojos, entre otros.

Como el objetivo de estos productos es dar color, el ingrediente principal o principio activo son los colorantes. El resto de los ingredientes se utilizan para proporcionar diferentes texturas, adherencia del producto, resistencia al agua, etc. La cosmética econatural, por sus propias características, no puede ofrecer la misma gama de colores, especialmente los más brillantes y poco naturales, ni de durabilidad que los productos de maquillaje convencionales. En cambio, ofrece productos mucho más seguros y respetuosos con la salud, lo que no es baladí, ya que algunos se aplican en zonas sensibles como los ojos o, como en el caso de los pintalabios literalmente “se comen”.

Algunos de los atributos más apreciados en la cosmética decorati-



123rf Limited@peopleimages12

va, como la vistosidad de los colores o la duración del producto, se consiguen con ingredientes que no están permitidos en cosmética econatural. Es el caso de los aceites y grasas derivadas del petróleo, parafinas y vaselinas, que son la base de los pintalabios, lápices de ojos y máscaras de pestañas. También se está utilizando la nanotecnología para obtener ingredientes que hagan permanentes o indestructibles algunos productos como barras de labios o máscaras para pestañas.

En el caso de los colorantes, un

65% de los utilizados en cosmética convencional son de tipo azoico. Este tipo de colorantes está en entredicho porque algunos pueden liberar aminoácidos aromáticos cancerígenos.

Otro ejemplo es que no existe una laca de uñas verdaderamente econatural. Por su textura y los colores necesarios resulta imprescindible recurrir a ingredientes químicos. Las empresas de cosmética econatural que disponen de una línea de esmaltes de uñas evitan los ingredientes más nocivos como el tolueno, los ftalatos o el formol; pero no existen, que sepamos, las lacas de uñas naturales certificadas.

Los ingredientes del maquillaje econatural

En cosmética econatural se utilizan pigmentos minerales y vegetales como la mica, los óxidos de hierro, la sílica o el dióxido de titanio. Todos los colorantes se indican en el listado de ingredientes con las letras CI (código identificación) seguido de un número. Los de origen natural se identifican porque empiezan por 408 o 75 y los de origen mineral por 77.

Hay algunos que se encuentran en forma de nanopartículas, pero ha de estar indicado en la etiqueta y no se permiten en cosmética econatu-

ral. Es el caso del Carbon Black CI 77266 (nano) usado principalmente en máscaras de pestañas, sombra de ojos y lápices de cejas.

Los Carbon Black, tanto los nano como los no nano, son un ejemplo de lo que es habitual en muchos ingredientes de los productos de maquillaje convencionales: que no son ingredientes naturales. Su INCI empezando por 77 indica su origen mineral, el carbón, pero el carbón es a fin de cuentas un combustible fósil y, además, la obtención del Carbon Black es industrial, a partir de alquitrán de hulla, y se puede obtener también a partir del petróleo o del gas etileno.

En el caso de pintalabios, lápices de ojos y máscaras para pestañas, además de sustancias colorantes, como base se utilizan ceras y aceites de origen natural. Muchos productos de cosmética decorativa no contienen agua y por eso no es necesario añadir conservantes a su composición. No es el caso de las máscaras de pestañas, que incorporan agua y alcohol a su formulación para obtener una textura más fluida.

Como no es tan fácil lograr maquillajes verdaderamente naturales, no solía haber en el mercado muchas marcas de maquillajes certificados. Ahora ya hay bastante oferta, y aquí explicamos dos ejemplos:

Fórmula de la marca Aina de Mo:

• Pigmentos labios, ojos y cejas:

Silica*, Mica*, +/- CI77491; CI77492; CI77499; CI77007; CI77742; CI77891; CI77947

Estos productos tienen diversos usos, según como se aplique. La fórmula es totalmente mineral, y la sílica y la mica son ecológicas según la Norma BioVidaSana porque son minerales obtenidos por métodos físicos, sin transformación posterior, no nano, no irradiados, sin aditivos y obtenidos sin uso de mano de obra infantil.

El término x/-, está recogido en el Reglamento 1223/2009 de cosmética: “Para los productos cosméticos decorativos comercializados con diferentes matices de colores, podrá mencionarse el conjunto de los colorantes, siempre que se añadan las palabras «puede contener» o el símbolo «+/-»”

Por su textura y los colores necesarios resulta imprescindible recurrir a ingredientes químicos en lacas de uñas

SEA ENERGY®

IBIZA y FORMENTERA
AGUA DE MAR

AGUA DE MAR ESTRUCTURADA DEEP SEA WATER

Mineraliza
Alcaliniza
Regenera

Complemento Alimenticio Bebible

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

www.ibizayformenteraaguademar.com



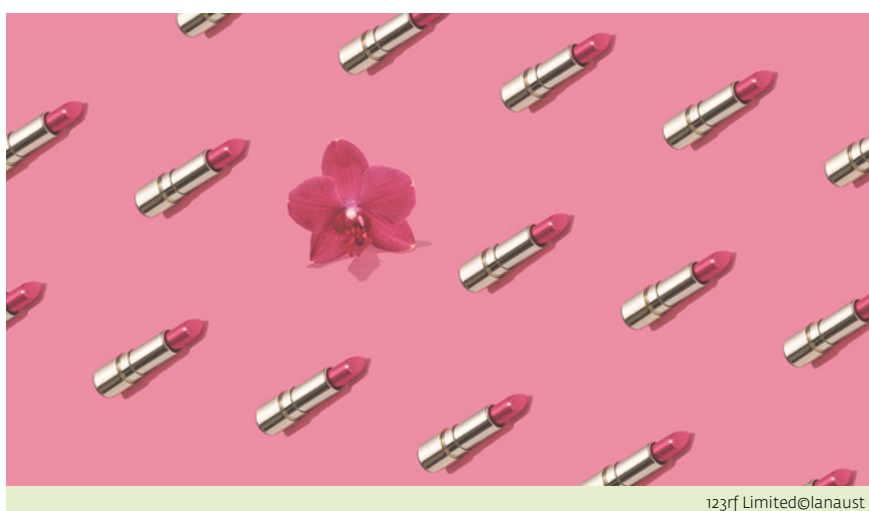
Que es lo que sucede con la gama de pigmentos de Aina de Mo: hay varias combinaciones en distintos % de estos siete pigmentos minerales, por lo que se utiliza este INCI en todos los pigmentos.

Fórmula de la marca Herbera

- **Hyaluronic Creamy Lipstick- Shade-603-Pink Quartz:**

Ricinus communis Seed Oil*, Prunus amygdalus Dulcis Oil*, Candelilla Cera, Caprylic/capric Triglyceride, C10-18 Triglycerides, Jojoba esters, Helianthus annuus Seed Wax, Macadamia integrifolia Seed Oil*, Simmondsia chinensis Seed Oil*, Acacia decurrens Flower Wax, Polyglycerin-3, Sodium Hyaluronate, Tocopherol, Glycine Soja Oil, Parfum, CI77007, CI77891, CI77491, CI77499.

Esta barra de labios es cremosa, por lo que además de contener pigmentos minerales libres de nanopartículas (óxido de hierro rojo, negro y azul de ultramar), contiene ingredientes vegetales como la cera de girasol o los aceites ecológicos de ricino, almendras, jojoba y macadamia (marcados con un *). Además, contienen otros activos con funciones específicas, como la vitamina



123rf Limited@lanaustr

E, el ácido hialurónico y los ésteres de jojoba, todos ellos verificados, y confirmados su origen vegetal, sin OGM. El 100% de sus ingredientes (también el perfume) son de origen natural, y 65% del total son de origen orgánico. Es vegana y tiene la garantía de la certificación bio.inspecta bajo la Norma BioVidaSana.

Dos posibles fórmulas de maquillaje convencional

- **Un lápiz de labios:**

Neopentyl Glycol, Dicaprylate/Dicaprate, Trimethylolpropane, Dimethicone Crosspolymer, Silica, Jojoba Esters, Synthetic Wax, Lauryl

PEG-10, Caprylic/Capric Triglyceride, Polyethylene, Polybutene, Silica, Mica, Simmondsia Chinensis Seed Oil, Ozokerite, Prunus Amygdalus Dulcis Oil, Propylene Carbonate, Pentaerythrityl Tetra-Di-T-Butyl Hydroxyhydrocinnamate, Tocopherol, Sodium Hyaluronate, CI 77891, CI 77491, Phenoxyethanol, CI 45410, CI 19140, CI 15850, CI 42090

Todos los ingredientes subrayados no se aprueban en cosmética natural certificada.

- **Una sombra de ojos:**

Mica, Dimethicone, Octyldodecyl, Sodium Silicate, Acrylamide/

La cosmética econatural ofrece productos mucho más seguros y respetuosos con la salud

Sodium Acryloyldimethyltaurate Copolimer, Glycerin, Ethylhexylglycerin, Isohexadecane, Nylon-12, Zinc Stearate, Theobroma Cacao Seed Butter, Laureth-12, Sorbitan Oleate, Isopentyl diol, Lactic Acid, Phenoxyethanol, CI 77891, CI 75470

Todos los ingredientes subrayados no se aprueban en cosmética natural certificada. El CI 75470 es Carmine, un colorante natural de origen animal. La mayoría de las normas de cosmética natural lo aprueban; no se aprueba en las certificaciones veganas.

Como se puede ver, los productos convencionales suelen utilizar más ingredientes, muchos de ellos de origen petroquímico, sin embargo, los productos de maquillaje natural son eficaces en su función y mucho más saludables para los usuarios y el medio ambiente. ■



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**: Para empresas con un 80% de sus productos en la categoría I. No producen cosmética convencional
- ECOPlus**
- nat VIDA SANA**: Menos del 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)
- vegano 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 **biovidasana.org**

Grazie EcoNatural
For the planet's needs.

100% RECYCLED FIBERS

Características garantizadas de Grazie EcoNatural

- Super absorbente
- Extra Resistente
- Dermatológicamente testado
- Suave

Distribuidor por:
Dispronat
info@dispronat.com
www.dispronat.com

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

COSMÉTICA

Magic Sun Oil SPF15, de Sol de Ibiza



Creada con una fórmula excepcional, esta loción combina óxido de zinc, aceites esenciales y extractos de flores para regenerar la piel, prevenir manchas y retrasar el envejecimiento.

Protege contra los daños solares, el viento y la contaminación, reparando la piel del rostro, cuello, escote y manos. Con propiedades antiinflamatorias y antibacterianas, asegura una piel saludable.

Esta loción multiusos de zinc ofrece protección de amplio espectro (UVA y UVB) durante todo el día.

- **Marca:** Sol de Ibiza | www.soldeibiza.com
- **Empresa:** Sol de Ibiza Cosmética Elementos Naturales, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Venoplan, de Laboratorios Ynsadiet



Venoplan de Laboratorios Ynsadiet es el mejor aliado para tu circulación.

Venoplan Forte comprimidos, para unas piernas ligeras, contiene Castaño de Indias, Rusco y Centella Asiática que ayudan a mantener una circulación sanguínea normal y a evitar la sensación de piernas cansadas.

Además, la Vitamina C, contribuye a la formación de colágeno para el normal funcionamiento de los vasos sanguíneos.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Daily Support Hormonal Balance, de Deavocado®



Deavocado® es el resultado de años de investigación y estudios médicos para desarrollar el primer proceso de fabricación que permite aprovechar al máximo los principios activos contenidos en la fruta madura: FAP®. Daily Support Hormonal Balance es innovación de origen natural para favorecer el equilibrio hormonal. Un complemento alimenticio a base de aguacate, coenzima Q10, ácido fólico, vitaminas del grupo B, vitamina D y zinc con acción antioxidante y reconstituyente, que alivia el estrés y mejora las molestias y el dolor relacionados con el síndrome premenstrual.

- **Marca:** Deavocado® | www.deavocado.es
- **Empresa:** Pecten Group Sucursal en España

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Omega-3 Vegano, de NORSAN



NORSAN Omega-3 Vegano es un aceite natural de algas con un aceite de oliva ecológico de España como antioxidante y 800 UI de Vitamina D. Con solo una cucharadita (5ml) tienes tu dosis diaria de 2.000 mg de Omega-3 por su alto contenido en EPA y DHA.

El aceite también está disponible encapsulado, pero la forma líquida es más natural, más fácil de ingerir y tiene un sabor muy agradable. Es importante no calentar el aceite y tomarlo con una comida con grasa para una buena absorción en el metabolismo. Natural y vegano, con un sabor agradable y alto contenido de EPA y DHA.

- **Marca:** NORSAN | www.norsan.es
- **Empresa:** Norsan Omega-3, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Vitamina C Spray Oral 50ml, de BetterYou



La Vitamina C de BetterYou en spray oral ha sido formulada por expertos para proporcionar de manera rápida, eficiente y conveniente la suplementación de este nutriente. Este spray oral diario con sabor natural a cereza y granada, contribuye a la función normal del sistema inmunitario y ayuda a proteger a las células del estrés oxidativo.

Ayuda a la cicatrización de heridas y a la formación de colágeno. Cada 5 pulverizaciones aportan 120mg de vitamina C de alta biodisponibilidad, como ácido ascórbico y extracto de acerola. Vegano. Apto para celíacos.

- **Marca:** BetterYou
- **Distribución:** Alternatur S.L. | www.alternatur.es

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Dormilíder, de Naturlíder



La melatonina es una hormona que segregamos de forma natural una vez que la luz solar va bajando, para poco a poco ir induciéndonos al sueño. Un sueño reparador es vital en nuestra vida ya que en la noche nuestro cuerpo lleva a cabo procesos importantes de puesta a punto para el día siguiente tener energía y vitalidad. Por nuestro ritmo de vida, estrés, preocupaciones, luz azul de pantallas y otros, muchas personas van a la cama y no consiguen conciliar bien el sueño. La melatonina suele encontrarse en forma de cápsula o comprimidos y algunas más completas contienen plantas de uso tradicional para aumentar ese descanso, tales como valeriana, pasiflora, tila, azahar, etc.

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



Energía y adaptógenos: restaurando el impulso natural hacia el bienestar

En un mundo donde la fatiga y el agotamiento son más frecuentes de lo que quisiéramos, encontrar formas naturales de recuperar la vitalidad se vuelve crucial. Según una encuesta realizada a 4.422 personas en toda España, el 73% reconoce sentirse cansado con frecuencia. ¿Alguna vez te has preguntado qué puedes hacer para restaurar tu energía perdida y revitalizar tu cuerpo de manera orgánica?

Todo comienza a un nivel celular, en las diminutas pero poderosas mitocondrias, las centrales energéticas de nuestras células. Estos orgánulos son responsables de la producción de ATP, la fuente primaria de energía del cuerpo humano. Sin embargo, diversos factores pueden socavar su funcionamiento óptimo, desde el envejecimiento celular hasta el estrés y los malos hábitos de vida.

El sedentarismo, una dieta poco saludable, el tabaquismo, el insom-

Incorporar adaptógenos en tu rutina diaria puede ser una forma efectiva y natural de combatir el cansancio y revitalizar tu cuerpo y mente



123rf Limited@mirzamlk. Raíces y polvo de ashwagandha

nio y el exceso de estrés son solo algunos de los factores que pueden deteriorar nuestras mitocondrias, dejándonos sin energía y vulnerables a enfermedades. Además, la exposición a toxinas y la contaminación ambiental también contribuyen a este proceso de deterioro.

El poder de los adaptógenos

Aquí es donde entran en juego los adaptógenos, una categoría especial de plantas y hongos utilizados desde hace siglos en la medicina tradicional para ayudar al cuerpo a adaptarse y resistir el estrés físico, mental y emocional. Estas poderosas plantas contienen compuestos bioactivos que actúan sobre múltiples sistemas fisiológicos, incluidos el sistema nervioso central, el sistema endocrino y el sistema inmunológico.

Los adaptógenos, como el ginseng, la ashwagandha, el cor-

dyceps y la rhodiola, entre otros, han sido objeto de numerosos estudios científicos que respaldan sus efectos beneficiosos para la salud. Se ha demostrado que estos compuestos tienen la capacidad de modular la respuesta del organismo al estrés, reduciendo la liberación de hormonas del estrés como el cortisol y mejorando la capacidad del cuerpo para adaptarse a situaciones estresantes.

La schizandra chinensis, una planta originaria de China, puede aumentar la capacidad de una persona para adaptarse al estrés. La maca, proveniente de Perú, es conocida por ser una fuente de energía y apoyar el rendimiento físico y mental. También encontramos adaptógenos como la ashwagandha, que apoya el aprendizaje, la memoria y el recuerdo, ayuda a la recuperación tras eventos estresantes y mantiene la estabilidad emocional.

Una categoría especial de plantas y hongos utilizados desde hace siglos en la medicina tradicional para ayudar al cuerpo a adaptarse y resistir el estrés físico, mental y emocional

Además, los adaptógenos en general han mostrado propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, neuroprotectoras e inmunomoduladoras, lo que los convierte en una herramienta valiosa para promover la salud y el bienestar general.

Despertar cada mañana sintiéndote renovado y lleno de energía, listo para enfrentar el día con claridad y buen ánimo, es posible gracias a los adaptógenos. Estos compuestos naturales ofrecen un impulso sin los efectos secundarios negativos de otros estimulantes.

Incorporar adaptógenos en tu rutina diaria puede ser una forma efectiva y natural de combatir el cansancio y revitalizar tu cuerpo y mente. En nuestra búsqueda por mejorar la calidad de vida, los adaptógenos se destacan como aliados poderosos y respaldados por la ciencia. ■



¡UNA COMBINACIÓN DE LOS MEJORES 9 ADAPTÓGENOS PARA REVITALIZAR TU ORGANISMO! UNA CÁPSULA, NUMEROSOS BENEFICIOS.



- Schizandra
- Maca
- Leuzea
- Suma
- Ashwagandha
- Ginseng siberiano
- Rhodiola
- Ginseng americano
- Panax ginseng

ADAPTOHEAL®
BLEND FOR LIFE



adaptoheal.esp www.adaptoheal.com





¿Soy cleptómano?

2024 | JULIO | N°44



16

www.elbotiquinatural.com

Los cleptómanos y cleptómanas son conocidos porque roban cosas. Muchas. Constantemente. Pero aunque los cleptómanos roban, no todas las personas que roban son cleptómanas, de hecho la mayoría no lo son. Hay varios motivos por los que una persona puede robar ocasional o regularmente: para sobrevivir si no tiene otras opciones o porque carece de principios morales y no respeta la propiedad ajena, por ejemplo. Sin embargo, los cleptómanos padecen un **trastorno mental** que los obliga a robar compulsivamente, aunque se resistan, cosas que casi siempre no necesitan ni van a usar.

La cleptomanía afecta a 3-6 personas de cada 1.000 y es 2-3 veces más frecuente en mujeres que en hombres. Puede aparecer en cualquier etapa de la vida, pero generalmente lo hace en la adolescencia; a veces incluso al final de la infancia.

¿Por qué se produce la cleptomanía?

No se conoce bien la causa, pero parece haber factores genéticos y ambientales. Las personas con cleptomanía, igual que las personas con otros trastornos del control de los impulsos, tienen niveles bajos de serotonina en el cerebro, pero esto puede ser más bien la expresión del trastorno, y no la causa.

¿Quién tiene más riesgo de sufrirla?

Las personas con otros trastornos mentales, especialmente aquellas



123rf Limited@stylephotographs

con trastorno obsesivo-compulsivo, así como las que han tenido adicciones a sustancias, están más predispuestas a padecer cleptomanía. Haber sufrido un trauma psicológico aumenta el riesgo de padecer este trastorno. En personas predispuestas, la cleptomanía puede desencadenarse en épocas de depresión, ansiedad o bajo estado de ánimo.

¿Cómo saber si soy cleptómano/a?

Es importante reconocer los síntomas en uno mismo o en un familiar o amigo, para poder iniciar tratamiento lo antes posible. El signo principal es que no puedes dejar de robar, antes de hacerlo sientes un impulso tan intenso que aunque lo intentes no puedes resistirte a él.

Antes de sustraer el objeto sientes mucha ansiedad, y la urgencia de hacerlo. En cuanto tienes el objeto en la mano sientes un gran alivio, y es posible que placer y orgullo. Casi siem-

pre, unas horas después, el remordimiento y la culpa empiezan a aflorar, y te prometes a ti mismo/a no volver a robar nada. Hasta que te asalta el siguiente impulso. Los objetos que sustraes generalmente no tienen ningún valor para ti una vez que están en tu poder. No los usas, ni los disfrutas ni los vendes. Con frecuencia los acabas tirando, regalando o donando. Cuando tienes la oportunidad y sabes que no serás descubierto, incluso los devuelves a su propietario.

¿Qué consecuencias puede tener este trastorno?

La cleptomanía, sin tratamiento, produce mucho malestar psicológico en la persona que la sufre, especialmente después de los robos. Si es descubierta, a esto se suma el sentimiento de vergüenza y humillación social. En casos graves se puede producir depresión, ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria e ideas suicidas. No es raro que se produzcan conflictos con la familia, los compa-

ñeros de trabajo o las amistades, especialmente si están ocurriendo robos, no se conoce al responsable y/o no se sabe que este tiene un trastorno mental. Si la persona con cleptomanía es sorprendida robando puede ser detenida, procesada y obligada a compensar el valor de lo robado. Esto puede dar lugar a problemas legales y económicos.

¿Se puede curar la cleptomanía?

Aunque este es un trastorno difícil de eliminar por completo (la tendencia siempre estará ahí), sí se puede mantener bajo control, pero es necesario pedir ayuda profesional y hacerlo pronto. Como en cualquier otro trastorno mental, el inicio del tratamiento en la cleptomanía consiste en entender qué es lo que ha llevado a la persona afectada a desarrollar este trastorno y cómo le está afectando. El tratamiento debe ser siempre individualizado.

La psicoterapia, individual y/o en grupo, es la base de todos los tratamientos. Hay diferentes tipos de terapias y el terapeuta puede recomendar la mejor para cada persona. Como la cleptomanía es un trastorno tan infrecuente y que produce vergüenza y aislamiento social, conocer a otras personas afectadas en las terapias de grupo pueden ser de mucha ayuda. Algunas medicaciones pueden ayudar transitoriamente a controlar los impulsos, pero tienen efectos secundarios importantes que hay que monitorizar, por lo que deben ser prescritas y supervisadas por un psiquiatra. ■

HOLOS NUTRITION®



ORGÁNICO
NATURAL



FRESCO
LIOFILIZADO



HORMÉTICO

SINÉRGICO



VEGANO

SOPORTE
MICROBIOTA



SIN
EXCIPIENTES



SIN
ALÉRGICOS

