

¿Qué son los disruptores endocrinos? ¿Cuáles son los más conocidos y dónde se encuentran?



123rf Limited@onyxprj. El bisfenol A también presente en los tickets de papel térmico

| SALUD Y COMP. ALIMENTICIOS | MI PEDIATRA | COSMÉTICA | CONVERSANDO CON |
|---|---|----------------------------------|--|
| 6 Hormesis y complementos alimenticios | 10 Incontinencia urinaria en niños | 12 Comparando dentífricos | 16 Óscar Giménez, Co-Fundador de FDB Laboratorios |



**Sin rodeos. Sin concesiones.
Solo cuidado de belleza natural**










¿Qué son los disruptores endocrinos? ¿Cuáles son los más conocidos y dónde se encuentran?

A mediados del siglo pasado, los naturalistas empezaron a observar muchos problemas de salud en animales (águilas, nutrias, visones, etc.), como disminución brusca de la población, esterilidad, malformaciones, fallecimientos prematuros, etc. y empezaron a investigar las causas de estos acontecimientos relacionándolos con la exposición a determinadas sustancias químicas que denominaron agentes **Disruptores Endocrinos (DEs)**, también conocidos como **Perturbadores Endocrinos**.

¿Qué son los disruptores endocrinos?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los **disruptores endocrinos (DEs)** son todas aquellas sustancias exógenas o mezclas que ocasionan alteraciones en la función del sistema endocrino (sistema hormonal) y, por tanto, causa efectos adversos sobre la salud del organismo o de sus descendientes. Son **sustancias químicas artificiales capaces de imitar, bloquear o alterar la acción de nuestras hormonas naturales**, alterando así la regulación hormonal.

Una misma sustancia puede actuar de forma diferente en función de la concentración en la que se encuentre y del momento en que actúe. Por esta razón son especialmente perjudiciales durante el embarazo y el desarrollo postnatal. Además, no siguen un patrón lineal, por lo que pueden ser muy



123rf Limited@yurulaisalbert El triclosán esta presente en productos de higiene personal

dañinos, en dosis muy bajas, y no serlo en otras más elevadas.

Disruptores endocrinos más comunes y donde se encuentran

No existe una lista de disruptores endocrinos completa, ya que se siguen investigando sus efectos y se descubren nuevos compuestos con esta capacidad. Están presentes en productos que utilizamos en nuestro día a día, por lo que es posible entrar en contacto con ellos **a través de la piel, al inhalarlos o, incluso, al ingerirlos**. A continuación, citamos algunos de los disruptores endocrinos más comunes:

Bisfenol A (BPA): es una sustancia química que se utiliza en combinación con otras sustancias para fabricar plásticos y resinas. Como el plástico de **policarbonato**, transparente y resistente utilizado en botellas de agua, envases, juguetes.

Hasta no hace muchos años se utilizaba para la fabricación de **biberones** (la UE lo prohibió en el 2011). Se ha visto que puede migrar a los alimentos o bebidas. En el 2023 se prohibió su utilización en envases de alimentación. Las **resinas epoxi** son también derivadas del BPA, se utilizan como adhesivos y era el material que recubría la cara interna de las latas de conserva y refrescos, hasta el año 2023 en que se prohibió su uso alimentario. También encontramos bisfenol A en los tickets de la compra de **papel térmico**, muy utilizados anteriormente, y que fueron prohibidos en la UE desde el 2020.

Para diversos investigadores el BPA es considerado producto obesogénico (favorece la obesidad) principalmente en la infancia. En abril de 2023, la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) publicó una reevaluación de la seguridad del BPA tal y como se utilizaba en los

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, Hidfarma,
La Botica Natural, Natur Import,
Naturitas, Paudiet

COLABORADORES
Núria Alonso, Laura I. Arranz,
Marta Castells, Montse Escutia, Teresa Llisterrí,
Miriam Martínez, Alberto Muhammad Wulff,
Esther Plaza, 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:



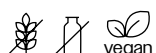
Powered by Bio Eco Actual



Natural. Premium. Vital.

Electrolitos Puros

¡Para una rápida recuperación!



Nuevo

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

Calidad desde 1980
Raab Vitalfood





materiales en contacto con alimentos, reduciendo significativamente, **20.000 veces**, la ingesta diaria tolerable que se supone no tiene efectos dañinos para la salud.

Ftalatos: usados para fabricar plásticos suaves y flexibles, se encuentran en productos como cortinas de baño, envases, suelos vinílicos, juguetes, cosméticos, y pinturas. Prohibidos desde el año 2023 por la Unión Europea (UE) en los envases de alimentos.

PFAS, sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas, son conocidos como “**químicos para siempre** o eternos” debido a su persistencia en el medio ambiente y su capacidad para bioacumularse en los organismos vivos. Son en realidad un grupo de más de 9.000 agentes químicos sintéticos. Por sus propiedades fisicoquímicas, son grandes repelentes de agua y aceite, y resisten a temperaturas extremas. Es el motivo por el que se encuentran en materiales de envasado de comida (cajas de pizza y bolsas de palomitas para microondas), ropa impermeable, tejidos repelentes de manchas, en sartenes y ollas antiadherentes, en ropa y maquillaje, en las **espumas para combatir los incendios**. Los agentes químicos de PFAS más estudiados son el PFOA (ácido perfluorooctanoico) y el PFOS (sulfonato de perfluorooctano). Algunos de ellos se consideran disruptores **obesogénicos**, principalmente en la infancia. Desde 2017 está prohibido el empleo del PFOA en utensilios de cocina en la Unión Europea. Por eso vemos actualmente sartenes antiadherentes que indican “libres de PFOAS”. Se utilizan también en la fabricación de **biomateriales**, como prótesis, mallas, catéteres, entre otros.

La contaminación industrial con PFAS y los procesos de descomposición hacen que lleguen al medioambiente, al agua y a los alimentos. A medida que han ido aumentando las investigaciones sobre los riesgos para la salud de la exposición a los PFAS, las autoridades son cada vez más restrictivas sobre los niveles de PFAS permitidos, trabajando para reducir la exposición a estos contaminantes, limitando su empleo solo a aquellos usos que resulten esenciales y promoviendo la investigación e innovación hacia alternativas seguras y presionando para desarrollar una legislación que controle su utilización.

La presencia de PFAS es tan generalizada que hasta se ha encontra-



123rf Limited@phonlamaiphoto La espuma de los extintores contiene PFAS

do en las **orcas**, animal que como el ser humano no tiene depredadores y acumula contaminantes, principalmente en el tejido graso. También el **agua de lluvia** de zonas alejadas de la industrialización (en el Tíbet), sobrepasa con creces los límites de PFAS aconsejados para el agua potable en nuestro país. Ninguna parte del planeta está libre de PFAS. Ni tampoco ningún ser humano.

Parabenos: se usan como conservantes en productos cosméticos, farmacéuticos o alimentarios.

Triclosán: se usa como antiséptico en productos de higiene personal, como pastas de dientes, jabones o desodorantes.

Benzofenonas: se usan como filtros solares en productos cosméticos, como cremas, maquillajes o lacas de uñas.

Retardantes de llama bromados, son mezclas de productos químicos artificiales que se añaden a una amplia variedad de productos para hacerlos menos inflamables. Se utilizan comúnmente en plásticos, textiles y equipos eléctricos. Pueden migrar al ambiente y acumularse en el polvo y aire de los espacios interiores. En la Unión Europea, está prohibido o restringido el uso de algunos; sin embargo, debido a su persistencia en el medio ambiente, siguen planteándose dudas sobre los riesgos que estas sustancias químicas suponen para la salud. Contaminan el aire, el suelo y el agua, entrando en la cadena alimentaria, en la que se encuentran principalmente en alimentos de origen animal, como pescado, carne, leche y productos derivados.

Metales pesados: como el mercurio, el plomo, el cadmio, el níquel, el cobre o el arsénico, que pueden contaminar el agua, el aire o los alimentos. Se encuentran en el medio ambiente y se acumulan en muchos

animales que consumimos, sobre todo en pescado azul como el atún y el pez espada, así como en los moluscos y crustáceos.

Pesticidas o plaguicidas: como el DDT (prohibido en los años 70), que persiste en el ecosistema y se acumula en la grasa de los animales, desde donde pasa a la cadena alimentaria humana. Y los plaguicidas actuales, como los insecticidas organofosforados, por ejemplo, el *paratión*, algo menos persistente que el DDT.

Según varias fuentes, en los últimos 25 años, la producción de plaguicidas se ha multiplicado por 50 y su consumo ha alcanzado en la actualidad una cifra entre 3 y 4 millones de toneladas, lo que nos proporcionaría a cada habitante del planeta una media de medio kilo de plaguicida al año, cifras preocupantes.

El mundo de los pesticidas es muy amplio y muy complejo, tenemos por ejemplo el caso del *clorpirifós*, un insecticida organofosforado, prohibido por la UE en el 2020, pero se sigue encontrando en alimentos importados de otros países que no tienen tanto control. Es el más frecuente en las naranjas. Algunos investigadores asocian su uso con el adelanto de la pubertad en niñas.

En el próximo artículo trataremos sobre los efectos sobre la salud y cómo reducir la exposición a los disruptores endocrinos.

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.

Loción de magnesio - músculo, de BetterYou



Esta loción de magnesio músculo de BetterYou combina, entre otros, aceite de magnesio con pimiento capsicum y aceite de cáscara de limón, creando un conjunto perfecto para apoyar a la recuperación de los músculos después del ejercicio. El magnesio es vital para el óptimo funcionamiento de los músculos, el sistema óseo, la producción de energía y la producción de oxígeno, necesaria para el rendimiento deportivo.

La loción magnesio músculo contribuye a reponer los niveles de magnesio que garantizan el rendimiento óptimo durante el entrenamiento y ayuda a la recuperación muscular post entrenamiento. Está pensada para pulverizar directamente sobre el cuerpo, para una mejor absorción se recomienda masajear bien y usar después del ejercicio y la ducha.

BetterYou es una marca pionera en salud natural centrada en la formulación de complementos y suplementos alimenticios. Desde sus inicios se especializó en desarrollar productos para lograr métodos de aplicación y de ingesta alternativos. Todo con el objetivo de conseguir altos niveles de absorción y biodisponibilidad.

Marca:

BetterYou

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por





Macronutrientes y micronutrientes para una nutrición óptima

Para construir y mantener una vida sana lo esencial es conocer nuestras necesidades nutricionales y cumplirlas. Sabemos que una alimentación lo más variada posible es la recomendación de los nutricionistas. También es importante que nos proporcione los mínimos tóxicos posible y esto lo conseguimos a través del consumo preferente de alimentos procedentes de la **agricultura ecológica**.

Podemos dividir nuestras necesidades nutricionales en dos grandes grupos: los **macronutrientes**, los nutrientes que se necesitan en mayor cantidad, y los **micronutrientes**, de los que nuestras necesidades son más pequeñas pero que son esenciales para que nuestro organismo funcione bien. La mejor estrategia para conseguir los nutrientes que necesitamos es conseguirlos a través de los alimentos, aunque no siempre es posible.

Macronutrientes

Los **carbohidratos** son necesarios para obtener la energía suficiente para vivir. Los obtenemos a través de los cereales, frutas y verduras. Las **proteínas** son imprescindibles para la construcción y reparación de tejidos y nos las procuramos con las legumbres y sus derivados como el tofu, los frutos secos y las semillas, o a través de los alimentos de origen animal. Las **grasas** forman parte de la estructura celular y protegen los órganos, entre ellos el cerebro y



123rf Limited@golubovy

los músculos. Los obtenemos de los aceites, los aguacates, los frutos secos y las semillas y de las algas o el pescado.

Distinguimos tres tipos de grasas: saturadas, insaturadas y trans. Las primeras son presentes principalmente en los alimentos de origen animal. Las grasas insaturadas son las más saludables y las encontramos en aceites vegetales, nueces y en algas y pescados. Las trans, presentes en productos alimentarios muy procesados, industriales, deberíamos evitarlas por ser dañinas para la salud.

Micronutrientes

Las **vitaminas** y los **minerales** son los micronutrientes. Frutas y verduras son las fuentes y aquí también hablamos de variedad para colmar nuestras necesidades. Aumen-

tar el consumo de frutas y verduras de cultivo ecológico y de todos los colores, sería la recomendación básica.

En cuanto a los minerales, son esenciales para muchas funciones y su deficiencia puede representar un estado bajo de energía y pérdida de salud.

Vitaminas y minerales: la fuente de la vida

Aún siendo conscientes de la importancia para el mantenimiento de la salud de procurarnos una buena alimentación, a veces, por falta de tiempo de comprar productos frescos y cocinar o por el ritmo de trabajo, no comemos todo lo bien que desearíamos. Otro factor a tener en cuenta es que hay épocas concretas de la vida como son el crecimiento, el embarazo, al envejecer, o para ayudar a la recuperación al salir de una enferme-

En épocas concretas de la vida como son el crecimiento, el embarazo o al envejecer, nuestras necesidades nutricionales se incrementan

dad, en los que nuestras necesidades nutricionales se incrementan.

Otra variante de nuestro tiempo es la baja calidad nutricional de muchos alimentos que se han ido deteriorando por intereses comerciales como es el caso del pan.

Por todo ello, para todos, siempre que sea necesario y tras consultar a un nutricionista o al farmacéutico, podemos evaluar la conveniencia de complementarnos con un buen multivitamínico y multimineral de una buena marca de confianza reconocida por su alto estándar de calidad y seguridad, que tenga dosis óptimas de vitaminas del grupo B para obtener un plus rápido de energía y dosis seguras de vitaminas liposolubles, la vitamina A en forma de betacaroteno natural y la vitamina E de origen natural. Sin colorantes, conservantes ni edulcorantes artificiales y sin sal ni azúcar. ■

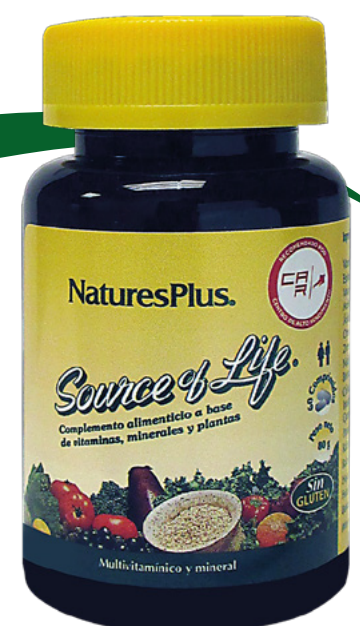


NaturesPlus®

¡Vitalidad y energía!

Multivitamínico y multimineral para adultos que ayuda a mantener los niveles de energía durante todo el día.

Con vitaminas del grupo B que contribuyen al metabolismo energético normal y a la reducción del cansancio.



Importado y distribuido por:

NATUR IMPORT



Cómo recuperarse de los excesos del verano

Un helado en la playa a media mañana, un refresco de cola o una cervecita en nuestro chiringuito favorito, un aperitivo con patatas bravas, barbacoas y cenas con familiares y amigos, postres en los restaurantes, chips y churros con chocolate en las ferias de pueblo, aprovechar para relajarse en la tumbona o en el sofá. Los **pequeños placeres de las vacaciones** son un auténtico gozo y no debemos privarnos de ellos, siempre y cuando seamos conscientes de que se trata de cosas puntuales y no perdamos el control. Con la llegada de septiembre y la vuelta a la rutina, podemos **retomar los hábitos saludables** de manera fácil, sencilla y progresiva para mantenerlos en el tiempo.

Recupera los hábitos saludables, paso a paso

1. Vuelve a una rutina de alimentación equilibrada

Aprovecha las frutas y las verduras de temporada, los cereales integrales, las legumbres, las proteínas vegetales, los frutos secos, las semillas y los ácidos grasos para preparar **platos nutricionalmente completos, ligeros, gustosos y saludables**. Evita tanto como puedas los alimentos ultraprocesados y da prioridad a las recetas caseras.

2. Planifica tus comidas

Planifica bien lo que vas a comer mediante **menús semanales**. Ade-



123rf Limited@kucherav

más de agilizar el proceso y reducir el tiempo de cocinado, te ayudará a incluir todos los grupos de alimentos imprescindibles en tus raciones.

3. Hidrátate bien

Reduce el consumo de bebidas azucaradas, refrescos y alcohol, e hidrátate **bebiendo suficiente agua**.

4. Retoma la actividad física

Salir a pasear, practicar yoga, apuntarse a clases de zumba, ir en bici, salir a correr... Encuentra una actividad que te motive y imúevete! Practicar **ejercicio físico moderado de manera regular** tiene un impacto positivo en la salud.

5. Procura descansar

Es posible que las noches de verano hayan trastocado un poco tus

horarios de sueño. Para procurar un **descanso suficiente y reparador**, establece una rutina regular: acuéstate y levántate todos los días a la misma hora, mantén la habitación oscura y bien ventilada, y evita las pantallas antes de ir a dormir.

6. Tómatelo con calma

Es normal sentirse abrumado los primeros días de la vuelta a la rutina, incluso experimentar picos de estrés o ansiedad. **¡Organízate** y tómatelo con calma! **Establece prioridades**, haz una lista de tareas y consigue poco a poco tus objetivos.

Busca **momentos de relajación** y reserva tiempo para aquellas **actividades que te gusten** y te permitan desconectar: leer, meditar, bailar... Es un buen momento para reconectar con tus hobbies, subir el ánimo y cuidar tu salud mental. ■

Te recomendamos...

Anímate Zentrum, de Laboratorios Ynsadiet



Anímate Zentrum es un complemento alimenticio elaborado a base de especies vegetales y vitaminas, como extracto seco de **rodiola** (*Rhodiola rosea*), rosavinas, salidrósido, Affron® extracto seco (*Crocus sativus* L.), safranal, crocina y **vitamina B6**.

La rodiola ayuda a nuestro organismo a mantener el buen estado de ánimo.

La rodiola y la vitamina B6 ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga.

- Vegano
- Sin gluten



Pregunta al especialista de nuestra tienda para un asesoramiento personalizado



Descubre tu mejor versión

TU PLAN 3



Plan integral para recuperar tu figura ideal





Hormesis y complementos alimenticios

2024 | SEPTIEMBRE | Nº46



6

www.elbotiquinatural.com

El concepto de **hormesis** se refiere a las adaptaciones beneficiosas que han tenido que realizar los seres vivos para sobrevivir a las situaciones perjudiciales que han soportado y que tenemos que seguir soportando debido a los constantes cambios del entorno. Aunque parezca un contrasentido, todo ello ha repercutido positivamente en procesos de recuperación y rendimiento tales como resistencia a enfermedades, longevidad y envejecimiento, permitiendo todo ello la supervivencia en entornos adversos.

La **hormesis nutricional** está científicamente reconocida como un proceso de adaptación, en el que se ha demostrado que la ingesta de fitonutrientes específicos en las cantidades adecuadas favorece la salud y la resistencia celular. De modo similar al ejercicio HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad), la tradición nórdica de **la sauna y los baños de hielo**, una fórmula hormética 100% botánica puede actuar como un estímulo multisistémico, elevando los niveles del factor de transcripción Nrf2 para potenciar la protección celular a la vez que apoya la función mitocondrial.

El factor Nrf2 (factor nuclear eritroide 2) es un mecanismo evolutivo que defiende a las células frente a factores estresantes como las toxinas y el daño oxidativo, produciendo antioxidantes y enzimas detoxificantes. La dieta y los complementos alimenticios específicos pueden activar al Nrf2 a través de compuestos presentes en las **frutas, verduras**



La ingesta de fitonutrientes específicos en las cantidades adecuadas favorece la salud y la resistencia celular

y **productos botánicos**. Una dieta rica en alimentos que activan al Nrf2 favorece las defensas celulares, contribuyendo a mantener la salud a través de la protección celular.

Ejemplos de especies botánicas con efectos horméticos

Baya de acerola (*Malpighia emarginata*)

Se sabe que la acerola es una fuente rica en vitamina C, carote-

noides (por ejemplo, luteína, Beta-caroteno), y compuestos polifenólicos (ácidos hidroxicinámicos) entre otros el ácido ferúlico. El ácido ferúlico es un potente polifenol hormético ampliamente conocido por su potencial que presenta **efectos antienvjecimiento, antiinflamatorios y neuroprotectores**.

Además, se ha demostrado que la ingesta del fruto de acerola aumenta la actividad de las especies beneficiosas para la salud *Bifidobacterium* spp. y *Lactobacillus* spp. en el tracto gastrointestinal y reduce la de las enterobacteriáceas patógenas, *Escherichia coli* y *Enterococcus* spp.

Hoja de romero (*Salvia rosmarinus*)

El romero contiene el compuesto fenólico, el ácido rosmarínico, conocido por proteger la piel del envejecimiento y promover la cicatrización de heridas. El romero contiene ácido carnósico y ácido rosmarínico,

que presentan efectos horméticos al activar la vía del Nrf2, al mismo tiempo que favorece la salud mitocondrial, la producción de energía y la vitalidad celular en general, lo que contribuye a mejorar la resiliencia y la longevidad.

Cáscara de limón (*Citrus limon*)

La cáscara de limón proporciona muchos compuestos fenólicos, incluido el mencionado ingrediente antienvjecimiento, el ácido ferúlico. Este antioxidante tiene la capacidad de estabilizar la vitamina C a la vez que proporciona beneficios antiinflamatorios. Se sabe que aumenta la eficacia de otros antioxidantes y puede ayudar a proteger contra los efectos dañinos de la radiación ultravioleta (UVA) del sol debido a sus cualidades fotoprotectoras.

Esta respuesta adaptativa mejora la resiliencia y la vitalidad celulares al reforzar las defensas antioxidantes y mitigar el daño oxidativo optimizando la función celular, favoreciendo la longevidad y la salud en general.

Raíz de cúrcuma (*Curcuma longa*)

Se sabe que la complementación con cúrcuma aumenta, debido a su contenido en curcumina, la eficacia de ciertas enzimas de desintoxicación como la **glutación reductasa**. La curcumina es un tipo de polifenol vegetal con actividad hormética. Las investigaciones sugieren que la curcumina presenta respuestas bifásicas en las células, de modo que

EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Slimnutriens Lipoblock, de Naturlíder



El complemento alimenticio Slimnutriens Lipoblock tiene una fórmula única diseñada para ayudarte a controlar tu peso de forma saludable. Contiene ingredientes naturales que pueden ayudar a bloquear la absorción de grasas y carbohidratos, promoviendo así la pérdida de peso. Además, puede contribuir a reducir el apetito y aumentar la sensación de saciedad. Recuerda que es importante combinarlo con una dieta equilibrada y ejercicio regular para obtener los mejores resultados.

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

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

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



las dosis bajas producen efectos más fuertes que las altas.

Hoja de olivo (*Olea europaea*)

Los compuestos de la hoja de olivo, especialmente el polifenol oleuropeína, están asociados con una actividad antioxidante, antihipertensiva, hipoglucemiante, hipocolesterolémica y cardioprotectora. Cada vez más datos sugieren que los polifenoles vegetales, como la hoja de olivo, pueden aportar efectos beneficiosos, ya que actúan de forma hormética activando las vías adaptativas de respuesta al estrés.

Brotos de brócoli (*Brassica oleracea var. italica*)

Los brotes de brócoli son una fuente rica en sulforafano, un compuesto conocido por activar la vía de respuesta al estrés Nrf2-ARE en una variedad de células, incluidas las neuronas. Los estudios demuestran que las combinaciones de fitonutrientes, como la de sulforafano y quercetina (también presente en los brotes de brócoli), amplifican las vías celulares de respuesta al estrés de forma más eficaz que los compuestos por separado, lo que potencia los beneficios horméticos.



123rf Limited@howtogoto. Hoja de té verde

Hoja de té verde (*Camellia sinensis*)

Estudios recientes destacan que los polifenoles del té verde activan la **biogénesis mitocondrial** (proceso que aumenta el número de mitocondrias en la célula), mejorando la resiliencia celular y el metabolismo energético. La hormesis nutricional, observada con factores estresantes leves como los polifenoles del té verde, provoca respuestas adaptativas que pueden beneficiar a la función mitocondrial y a la longevidad.

La hormesis, una buena aliada del cuidado del eje cerebro intestino

Los ingredientes botánicos ricos en fibra prebiótica aumentan

la microbiota intestinal y promueven metabolitos beneficiosos, tales como los ácidos grasos de cadena corta (AAGCc), que influyen positivamente en el eje intestino-cerebro, mejorando la función cognitiva, la resiliencia al estrés y el rendimiento y, por lo tanto, son fundamentales para un óptimo bienestar.

Combinaciones sinérgicas de productos botánicos ricos en polifenoles, como los mencionados anteriormente, actúan como prebióticos, estimulando el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas, como las bifidobacterias y los lactobacilos. También poseen propiedades antimicrobianas frente a bacterias perjudiciales, modulan la

función de barrera intestinal y reducen la inflamación, promoviendo una comunidad microbiana equilibrada y sana en el intestino.

Por todo ello, un complemento alimenticio que esté formulado con especies botánicas con efectos horméticos nos puede ayudar a reforzar las células y la microbiota. Si ese complemento alimenticio se combina con cualquier otro, nos ayudará a mejorar sus beneficios.

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, así como mujeres embarazadas o en período de lactancia, deben consultar al especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Refuerza tus células con la hormesis! ■



SLIMDIET

CONTROLA TU PESO DE MANERA EFICAZ

DRENANTES • QUEMAGRASAS • BLOQUEADORES
A BASE DE INGREDIENTES NATURALES



FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA

Mantén en forma tu cerebro

Nuevo



nua
biological





La vuelta a la rutina con energía y Omega-3

En estos días de septiembre, empezamos o estamos a punto de empezar una nueva temporada, un nuevo ciclo, por ello es un momento de aterrizaje. Para muchas personas es tiempo de reflexión y de nuevos inicios. Nos preguntamos qué queremos manifestar en esta nueva temporada, de qué manera podemos estar mejor, qué hábitos queremos incorporar o de cuáles nos queremos deshacer. Detrás de estas reflexiones, se encuentra el deseo de cuidar del propio bienestar físico y mental, además de incorporar nuevos hábitos nutricionales y prevenir y manejar el estrés.

En cuanto a la nutrición y herramientas para el equilibrio del sistema nervioso, tenemos un abanico de nutrientes que pueden ayudarnos a sostener esta área y a mantenerla fuerte y resistente, como son las vitaminas del grupo B, el magnesio, el zinc, los probióticos y el Omega-3.

Sistema nervioso y Omega-3

El sistema nervioso simpático (modo lucha o huida) es el mecanismo de supervivencia que se activa en momentos de alerta, ante una posible amenaza o situación de riesgo. Nos ayuda a salir corriendo o a defendernos para sobrevivir.

Uno de sus importantes mecanismos es que estimula las glándulas suprarrenales para la descarga de adrenalina y cortisol. Es bien sabido que el cortisol en pequeñas dosis mejora la concentración y ayuda a gestionar mejor los recursos ante un reto o desafío. Ahora bien, vivir



123rf Limited@konstantinraketa

en un estado 'simpático' constante hace que los niveles de cortisol en el organismo aumenten hasta en un 50% por encima de lo recomendable, lo que conlleva una serie de manifestaciones físicas que asociamos directamente a cuadros de estrés como son la fatiga, dificultad para el descanso y el relax, desórdenes digestivos y metabólicos, alteraciones cardiovasculares, cefaleas... en definitiva, un estado inflamatorio generalizado.

El omega 3, al ser un potente antiinflamatorio, ejerce un papel protector que reduce la inflamación provocada por el cortisol. Numerosos estudios y la evidencia científica sitúan a los ácidos grasos omega-3 EPA y DHA como nutrientes que tienen capacidad preventiva y terapéutica sobre los efectos del estrés.

El Omega-3 juega también un papel fundamental en el funcionamiento de las células nerviosas y

las sinapsis neuronales, además de tener un efecto protector contra la neuroinflamación, una de las causas de las cefaleas, la irritabilidad, falta de concentración, deterioro cognitivo y fatiga.

Efecto beneficioso para la flora intestinal y el estado de ánimo

El Omega-3 actúa positivamente también sobre la estructura intestinal de varias formas: como la protección de la mucosa, favoreciendo la salud de la microflora e influyendo en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, sustancias que desempeñan un papel crucial en la regulación del estado de ánimo y las emociones.

¿De dónde obtenemos el Omega-3 en la dieta?

Las mejores fuentes de EPA y DHA son los peces de agua fría como el salmón, atún, sardinas, anchoas y

El sistema nervioso simpático es el mecanismo de supervivencia que se activa en momentos de alerta, ante una posible amenaza o situación de riesgo

arenque. También están presentes en el huevo, aunque en menor cantidad y en las vísceras de los animales.

Entre los alimentos de origen vegetal destacan las nueces y las pipas de calabaza, semillas de lino, el aceite de linaza, la chía y las algas marinas.

Muchas personas están preocupadas por el mercurio que puede estar presente en el pescado. Por esta razón, los suplementos de aceite de pescado purificados son a menudo la fuente más segura de EPA y DHA.

Para personas que no comen pescado, una excelente alternativa al pescado es tomar DHA a través de aceites de algas.

Como especialista en salud digestiva y del sistema nervioso recomiendo el Omega-3 como uno de los aliados nutricionales en la práctica de un estilo de vida antiinflamatorio saludable. ■



¡PREPÁRATE PARA LA VUELTA AL COLE!

NORSAN
ESPECIALISTAS EN OMEGA-3

- Aceites 100% naturales de Omega-3
- 2.000 mg de Omega-3 por día (1 cda.)
- Alta dosis de EPA y DHA
- Sabor agradable a limón / naranja

IFOS
FRESH OF THE SEA

NORSAN OMEGA-3 S.L. • www.norsan.es • hola@norsan.es • 631272426



La sinergia herbolaria: la clave de los adaptógenos en combinaciones

Los adaptógenos son una herramienta poderosa en la prevención, así como en la potenciación de nuestro bienestar general. Utilizados de forma individual, estos compuestos naturales proporcionan al cuerpo grandes beneficios. Sin embargo, cuando se combinan, esas ventajas se potencian aún más gracias a la sinergia herbolaria.

La fitoterapia sistémica y el triángulo de la salud

Para comprender mejor este concepto, consideremos el triángulo del fuego, compuesto por oxígeno, alta temperatura y combustible. Los tres elementos deben coexistir para que el fuego arda, y su intensidad aumenta si uno de estos componentes se incrementa. De manera similar, nuestra salud depende de tres factores interrelacionados:

1. Energía celular
2. Inteligencia biológica
3. Organización del sistema

La energía, obtenida a través del ATP producido en las mitocondrias, es esencial para la vida. La inteligencia biológica regula todas las funciones del cuerpo, manteniendo el equilibrio y permitiendo procesos como el crecimiento de uñas y cabello. La organización es el resultado del uso eficiente de la energía por parte de la inteligencia biológica. Un sistema que funcione



123rf Limited@ijeab

óptimamente en estos tres aspectos resulta en un mejor estado de salud.

Los impactos negativos y la disminución de la salud

La vida diaria nos enfrenta a diversos impactos negativos que afectan estos factores:

- Impactos emocionales: Pérdida de un ser querido, problemas familiares, laborales o estrés constante.
- Impactos biológicos: Virus, bacterias, parásitos, hongos, biotoxinas.
- Impactos químicos: Consumo de colorantes, sustancias artificiales, azúcar refinado, tabaco.
- Impactos físicos: Radioterapia, excesos de rayos UV.

Estos impactos disminuyen la inteligencia biológica, la energía y el orden, resultando en una menor salud y bienestar.

La sinergia de los adaptógenos

Los adaptógenos pueden actuar en cada lado del triángulo de la salud, proporcionando beneficios específicos. Tenemos los **infocéuticos** que actúan a nivel de la inteligencia biológica, mejorando la regulación y equilibrio de las funciones corporales. En esta categoría podemos encontrar, por ejemplo, adaptógenos como el **Astrágalus**, la **Equinácea** y el **Reishi**.

También tenemos los **energocéuticos** que actúan a nivel de la energía, mejorando la síntesis de ATP y aumentando la vitalidad. Algunos ejemplos de adaptógenos pertenecientes a esta categoría son

la **Ashwagandha**, el **Ginseng siberiano** y la **Yerba mate**.

Por último, encontramos los adaptógenos **organocéuticos** que actúan a nivel de la organización, optimizando el uso de la energía y manteniendo el orden en el sistema, dentro de este grupo se pueden nombrar por ejemplo el **Ginkgo biloba**, el **Espino blanco** y **Tribulus terrestris**.

Cuando se combinan adaptógenos, se asegura que cada componente del triángulo de la salud se mantenga en un estado óptimo. Esta sinergia herbolaria maximiza los beneficios, proporcionando un enfoque integral que aborda múltiples aspectos de la salud simultáneamente.

Tomar varios adaptógenos en una sola cápsula no solo es conveniente, sino que también es una estrategia efectiva para potenciar nuestro bienestar general.

Al combinar adaptógenos que actúan en distintos niveles del triángulo de la salud, se logra una sinergia que amplifica sus efectos positivos.

La fitoterapia sistémica y la comprensión del triángulo de la salud nos permiten utilizar estas combinaciones de manera óptima, garantizando una salud robusta y equilibrada frente a los desafíos diarios. ■



¡Tu aliado natural para un SISTEMA INMUNE FUERTE!

Con adaptógenos que fortalecen el sistema inmunológico, **IMMUNEHEAL** es la elección perfecta para el bienestar diario de toda la familia



adaptohealesp www.adaptohealue.com





Incontinencia urinaria en niños

Entre los 2-3 años de edad la mayoría de los niños y niñas aprenden a controlar sus esfínteres. Este es un proceso natural, como aprender a hablar o caminar, en el que es importante acompañar con cariño y respeto, enseñando con el ejemplo, pues esto puede prevenir muchos casos de incontinencia urinaria en años posteriores.

Alrededor de los 3 años 9 de cada 10 niños/as controlan bien el esfínter urinario durante el día, aunque todavía son normales los “accidentes”, sobre todo cuando están muy concentrados en el juego, o nerviosos. Normalmente se tarda más en controlar el esfínter durante la noche. Como normal general se considera que a los 5 años un niño o niña sanos ya debe controlar sus esfínteres la mayoría del tiempo.

¿Qué es la incontinencia urinaria infantil?

La incontinencia urinaria es el escape de orina involuntario después de los 5 años de edad. Aunque algún escape ocasional puede ser normal y no tiene repercusiones, si



123rf Limited@romrodinka

Regañar, castigar o ridiculizar solo sirven para empeorar la enuresis y son formas de maltrato

ocurren de forma habitual pueden dar lugar a estrés, tensiones y malestar en la familia e impedir que la niña o el niño participen plenamente

en actividades sociales. Por ello, no hay que ocultar este problema, sino acudir al pediatra lo antes posible, porque hay solución.

Hablamos de **incontinencia primaria** cuando el niño/a ya ha cumplido 5 años y nunca ha controlado esfínteres; y de **incontinencia secundaria** cuando aprendió a controlar y se mantuvo “seco/a” al menos 6 meses, y luego reapareció la incontinencia.

La incontinencia puede ocurrir durante el día (**incontinencia diurna**) o por la noche, durante el sueño, en este caso se llama **enuresis**.

Incontinencia urinaria diurna

En niños y niñas sanos la causa más frecuente de las pérdidas de orina durante el día son los malos hábitos. El estrés, el estreñimiento, y con menos frecuencia, una infección urinaria, también pueden jugar un papel.

Cuando hay estreñimiento, el colon está lleno con heces duras que pueden hacer presión sobre la vejiga. Esto causa urgencia para orinar en cuanto la vejiga se llena un poquito. Además, el estreñimiento favorece las infecciones urinarias. Desgraciadamente, el estreñimiento cada vez es más frecuente en la infancia debido a dietas deficientes en fibra y a falta de ejercicio.

Adquirir buenos hábitos urinarios (hacer pis a intervalos regulares, vaciar la vejiga completamente cada vez, no beber zumos procesados de frutas ni bebidas con caféina, ya que irritan la vejiga) es la mejor forma de tratar estos escapes en la mayoría de los casos. Hay que buscar soluciones si el niño/a refiere que no quiere orinar en lavabos públicos o en el cole-

gio, pues esto es una causa frecuente de incontinencia por rebosamiento. No beber agua no debe ser la manera de controlar esta situación, ya que esto puede causar otros problemas.

Si la incontinencia no se soluciona con estas medidas, hay que consultar con el pediatra.

Enuresis

Cuando un niño o niña, cumplidos ya los 5 años, sigue haciéndose pis mientras duerme de forma habitual hablamos de incontinencia nocturna o enuresis.

Es un problema bastante frecuente del que se habla poco. Entre los 5 y los 7 años puede afectar a uno de cada cinco niños/as, y a los 7-9 años, a uno de cada diez. Es 2-3 veces más frecuente en varones. Aunque con el tiempo muchos casos se acaban solucionando, esto no es siempre así y de hecho la enuresis todavía afecta a algunos adolescentes (1-3%). Además, esperar a que se solucione solo prolonga innecesariamente el sufrimiento del pequeño que lo padece y puede impedirle pasar la noche en casa de amigos, o asistir a campamentos de verano. La enuresis no tratada causa vergüenza, ansiedad y baja autoestima.

La enuresis primaria es más frecuente que la secundaria y en muchos casos es debida a un proceso madurativo más lento de lo normal y tiene un componente genético; por eso ocurre con más frecuencia en algunas familias. La enuresis secundaria (empezar a mojar la cama después de un periodo sin hacerlo) puede deberse a alguna enfermedad o alteración de la vejiga o los riñones y esto hay que investigarlo siempre.

¿Cómo se trata la enuresis?

La incontinencia urinaria nocturna se puede tratar con éxito. Antes que nada, el pediatra debe descartar que no haya ninguna enfermedad (aparte del estreñimiento, que es desgraciadamente muy común, y que hay que corregir) que esté causando el problema; casi nunca la hay, pero hay que asegurarse.

En segundo lugar, hay que investigar y asegurarse de que no hay nada que esté produciendo estrés en la vida del niño/a. Recuerda que los niños y niñas no expresan el estrés y



Grazie EcoNatural
For the planet's needs

¡ELIGE CUIDAR AL PLANETA!

100% ORGANIC

100% RECYCLED FIBERS

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

FSC
RECYCLED
Paper made from recycled material
FSC® C100458

www.fiberpack.com
FIBERPACK



la ansiedad como las personas adultas y que precisamente uno de los síntomas de estrés, incluso depresión, en la infancia, es la aparición de enuresis tras un periodo de control completo de esfínteres. Si hay algo así hay que resolverlo antes de iniciar otras medidas.

Regañar, castigar o ridiculizar solo sirven para empeorar la enuresis y son formas de maltrato. Los niños y niñas no mojan la cama porque quieren ni están tratando de llamar la atención; esto no es un problema de comportamiento. Ellos son los primeros que sufren y deben ser ayudados y tratados con afecto y respeto.

Lo más efectivo son los **sistemas de alarma**, que avisan en cuanto detectan las primeras gotas de orina y despiertan al niño/a. Para que funcionen, deben usarse correctamente y durante un tiempo, no dan resultado en 2-3 días, sino en varias semanas. Las alarmas usadas todas las noches entrenan al cerebro para que relacione la sensación de que la vejiga está llena y la necesidad de orinar con despertarse.

Hay varios medicamentos que pueden ayudar temporalmente, re-



123rf Limited@goodmoments

duciendo la cantidad de orina que produce el riñón cuando se toman por la noche, pero tienen efectos secundarios y hay que usarlos con precaución. Siempre deben estar prescritos y supervisados por el pediatra.

Además del tratamiento como tal, debemos tomar algunas medidas sencillas que pueden ayudar a acelerar la resolución del problema:

- Cenar pronto y limitar beber líquidos en las horas antes de ir a dormir (por supuesto excepto en casos en que haga mucho calor u otras circunstancias similares). Además, es esencial asegurarse

que tu hija/o bebe suficiente a lo largo del día.

- Los alimentos y bebidas con cafeína no deben formar parte de la dieta infantil por muchos motivos, y uno de ellos es que la cafeína tiene efectos diuréticos.
- Orinar antes de ir a dormir.

En resumen

El control de esfínteres es un aprendizaje que lleva un tiempo y que se da solo cuando el niño o la niña están maduros para ello. Acompañarlos bien durante este proceso

La incontinencia, ya sea diurna o nocturna, o incluso ambas, tiene solución y no hay que esperar a que se solucione sola

es una de las mejores formas de prevenir futuras incontinencias.

Enseñar, adquirir y mantener buenos hábitos urinarios es esencial para prevenir y tratar muchos casos de incontinencia.

La incontinencia, diurna o nocturna, o ambas, tiene solución y no hay que esperar a que se solucione sola. El pediatra es la persona más indicada para evaluar la situación, dar los consejos que sean necesarios y poner tratamiento o derivar a un especialista cuando sea oportuno.

Los niños y niñas que sufren incontinencia lo pasan mal y no hacen esto porque quieren. Hay que tratar este asunto como un problema médico más e impedir que cause daños emocionales. ■



La única después de la leche de mamá

Fórmula a base de leche Demeter biodinámica

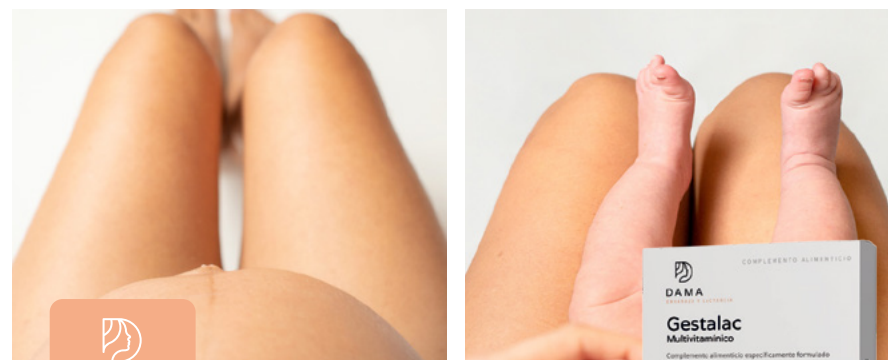
- ✓ Leche 100% ecológica
- ✓ Con todas las vitaminas, minerales y nutrientes importantes (por ley)
- ✓ Lo más pura posible: sólo aditivos según los requisitos legales, sin aceite de pescado



Holle
biodynamic
since 1934



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



DAMA

Gestlac Multivitamínico te acompaña en cada paso de la maternidad.

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

EMBARAZO Y LACTANCIA



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

www.herboría.es @herborías

herboría
NUTRICIÓN Y BIENESTAR



Comparando dentífricos

Aunque los dentífricos no son productos cosméticos de composición muy compleja, en ellos podemos encontrar ingredientes que es mejor evitar.

Si analizamos algunos de los ingredientes más frecuentes en un dentífrico convencional, entre los poco deseables destaca el **triclosán**, antibacteriano muy usado y que se incorpora a los dentífricos para reducir la placa y la gingivitis. En la Unión Europea está clasificado como **irritante para la piel y los ojos, persistente, bioacumulativo, tóxico y disruptor endocrino**. El principal problema es que se acumula en los tejidos e incluso se ha detectado en la leche materna. Tiene efecto como disruptor hormonal y puede ayudar al desarrollo de bacterias resistentes. Aun así su uso está permitido en los dentífricos hasta un límite de 0,3% de concentración.

Otro ingrediente estrella es el **sodium lauryl sulfate** y el **sodium laureth sulfate**, bases detergentes fuertes que pueden ser irritantes y son las responsables de que obtengamos una buena cantidad de espuma en la



123rf Limited@serezniy

boca. Y para que la pasta de dientes sea dulce se suele recurrir a edulcorantes como el aspartamo y la sacarina, poco recomendables por sus efectos adversos sobre la salud.

A evitar también son los **microplásticos** que pueden formar parte de las fórmulas dentífricas convencionales o las **nanopartículas**, éstas últimas son la forma en que pueden encontrarse a veces los ingredientes de origen mineral. Los microplásticos en los dentífricos son esos puntitos, a veces brillantes, muchas veces azules, que se ven en la pasta. En octubre del

2023 la UE prohibió la adición de microplásticos en muchos productos, incluyendo en distintos tipos de cosméticos, aunque su prohibición total será gradual, en el caso de los dentífricos será efectiva en el 2027.

El flúor, o mejor dicho los **fluoruros**, forma química bajo la que se añade este elemento a los dentífricos, es uno de los ingredientes más controvertidos. Los detractores alegan que su uso se generalizó gracias a una estrategia comercial para encontrar una salida a los fluoruros, producto de desecho de varios procesos

industriales. Una exposición excesiva a este compuesto puede originar **problemas graves en diferentes órganos como por ejemplo el sistema digestivo, corazón, pulmones, huesos, y aparato reproductivo**. Muchos dentistas lo defienden porque transforma la hidroxiapatita del esmalte en fluorapatita, mucho más resistente frente a los ataques bacterianos que provocan las caries y por eso, parece un ingrediente imprescindible para un dentífrico.

Por último, un ingrediente que recientemente está en el punto de mira es el **dióxido de titanio**. Se utiliza como colorante porque proporciona al dentífrico un color blanco brillante (CI 77891) que resulta muy atractivo a las personas consumidoras. Es un ingrediente de origen mineral que se usa en cosmética econatural principalmente como barrera física en los protectores solares. Pero la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria prohibió su uso como aditivo alimentario en 2022, ya que no se considera segura su ingestión. Por eso es poco recomendable en un dentífrico donde siempre hay la posibilidad de ingerir una parte del producto.



VIVE LA COCOSMÉTICA

Por Nicole
Guardiana de la Salud en NaturGreen

¿Te cuento el secreto para gastar menos en cremas y mimarte de una forma totalmente natural? Échale un vistazo a mis trucos para sacarle el máximo partido al **Aceite de Coco ecológico de NaturGreen**



¡Cabello de Ensueño!

¿Sol, playa, y esas locuras químicas que hacemos para cambiar de look? Todos ellos pueden dejar tu melena como un campo de trigo. ¡Pero no temas! El aceite de coco de NaturGreen será nuestro nuevo mejor amigo. Aplica un poco de aceite desde la mitad del cabello hasta las puntas, relájate durante 30 minutos y luego lávalo. Resultado: **¡un cabello suave, brillante y listo para rockear!**

Piel Radiante

Después de la ducha, dale a tu piel un tratamiento de lujo con el aceite de coco de NaturGreen. Úsalo como loción corporal para una hidratación profunda o como un desmaquillante suave y eficaz. Y adiós signos de la edad, **¡hola piel de bebé!**

Pestañas de Impacto

¿Quién necesita máscaras carísimas cuando tienes aceite de coco? Aplica una pequeña cantidad en la base de tus pestañas antes de dormir. Este pequeño ritual nocturno puede ayudar a que crezcan más fuertes y largas. **¡Despierta cada día sintiéndote como una estrella de cine!**

¡Hasta para Tu Mascota!

¿Pensabas que esto era solo para ti? Tu mascota también merece lo mejor. Aplica un poco de aceite de coco en sus patitas para hidratarlas o masajea su pelaje para un brillo espectacular. **¡Tu amigo peludo te lo agradecerá con muchos mimos!**

Sonrisa Deslumbrante

¿Has oído hablar del "oil pulling"? Suena raro, pero confía en mí. Enjuagar tu boca con una cucharada de aceite de coco durante unos minutos no solo previene caries sino que también deja tu aliento súper fresco. **¡Es como un mini spa para tu boca!**

Cocina con Estilo

¡No olvidemos la cocina! Agrega una cucharada de aceite de coco a tu café matutino para un impulso energético rápido. Es perfecto para cocinar por su estabilidad a altas temperaturas y es un must en la dieta Keto por su aporte eficiente de energía. **¡Una auténtica joya culinaria!**





Los ingredientes de los dentífricos econaturales

Los dentífricos naturales se componen de una pasta base que suele incluir un **tensioactivo y sustancias activas de origen vegetal** con propiedades antiinflamatorias, antisépticas y/o refrescantes como la menta, la salvia, el eucalipto, el hinojo, el aloe vera o el orégano. A la pasta base se le añade una sustancia ligeramente abrasiva para eliminar la placa como la sal, la arcilla, el carbonato cálcico, el bicarbonato sódico o la sílice. En el caso de los tensioactivos es importante que se trate de detergentes suaves, aunque ello suponga que hagan menos espuma.

El flúor no es un ingrediente prohibido en los dentífricos econaturales certificados. La publicidad a favor de su uso ha sido tan grande que la mayor parte de dentífricos contienen flúor y los consumidores lo asocian directamente como algo necesario. Por eso la mayoría de las normas de cosmética econatural permiten el uso de fluoruro de sodio, una sal inorgánica de origen mineral. Otros ingredientes con fluoruros como el Aluminio Fluoride, no están permitidos en cosmética natural certificada. Por tanto, en este caso es

una elección de las personas consumidoras si quieren que su dentífrico lo incluya o no. Actualmente se están proponiendo algunas alternativas a los fluoruros como el xilitol o derivados de la caseína. El xilitol puede ser natural o sintético. Si es natural, como el que contienen los productos certificados, se obtiene de algunas plantas, principalmente de la corteza de abedul. Aunque es un edulcorante, no fermenta con las bacterias de la boca, por lo cual, tiene efecto anticaries.

Comparando dentífricos naturales y convencionales

Vistos cuales son los ingredientes más habituales en ambos tipos de dentífricos, vamos a comparar dos posibles fórmulas de dentífricos:

Dentífrico convencional:

Glycerin, Hydrated Silica, Xylitol, Sodium Lauryl Sulfate, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Propylene Glycol, Menthone Glyceryl Acetal, Sodium Methylparaben, Citric Acid, Xanthan Gum, Potassium Acesulfame, CI 42090

Subrayados los ingredientes que no se pueden aprobar en cosmética

ca natural certificada. La glicerina, siempre lo decimos, porque es un ingrediente que se repite en muchas fórmulas de cosméticos, pero solo por el nombre no podemos saber si es de origen animal, vegetal o petroquímico, por lo que, al no poder verificarlo, la subrayamos.

Muchas fórmulas de dentífricos convencionales comienzan hoy en día con estos tres ingredientes (los que están en mayor % en la fórmula): glicerina y silica hidratada, que es un mineral y xilitol, un ingrediente de origen vegetal. O sea, que si la glicerina fuera vegetal, no estaría mal, pero las fórmulas contienen también otros ingredientes no aprobables. En este dentífrico hay varios que en principio serían de origen natural, pero que al procesarlos con ingredientes petroquímicos ya no se pueden considerar naturales, como el PEG-40 Hydrogenated Castor Oil (aceite de ricino, pero con PEG pasa a ser un ingrediente etoxilado) y el Menthone Glyceryl Acetal. Existe el Menthone natural, pero con esta fórmula no lo es. También tenemos el Propylene Glycol, que puede ser de origen natural o petroquímico, pero vista la fórmula suponemos que en este caso no es natural. Y tenemos un edulcorante artificial, el Potassium Acesulfame;

un conservante no permitido por las normas de cosmética natural muy reconocible: el Sodium Methylparaben y un colorante artificial, el CI 42090.

Dentífrico natural:

Glycerin*, Hydrated Silica, Xylitol, Calcium Carbonate, Salvia Lavandulifolia Herb Water*, Aloe Barbadensis Leaf Juice*, Helianthus Annuus Seed Oil, Calendula Officinalis Flower Extract, Foeniculum Vulgare Oil*, Xanthan Gum, Mentha Piperita Oil*, Limonene**, Linalool**

Esta fórmula comienza con los mismos tres ingredientes que la fórmula convencional, pero la glicerina es ecológica* y si es una fórmula certificada sabremos cómo se han obtenido estos tres primeros ingredientes, los cuales se pueden obtener por métodos más o menos aceptables. También contiene otro mineral, el Calcium Carbonate; un hidrolato de salvia, un extracto de caléndula (el aceite de girasol corresponde a este extracto), jugo de aloe vera y dos aceites esenciales, incluyendo los alérgenos** que hay que declarar de la composición de estos dos aceites. Ambas fórmulas sirven para limpiar los dientes, pero no da lo mismo usar una que otra. ■



CORPORE SANO

SOMOS COSMÉTICA BIO

Nutre y fortalece el cabello de raíz a puntas

+99% Natural

ECO CERT COSMOS ORGANIC

CHAMPÚ ANTICAÍDA FORTALECEDOR SERENCA SERRULATA

CHAMPÚ VIGORIZANTE GINSENG | GRANADA

www.corporesano.com

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética

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

Con la garantía de la Asociación Vida Sana **ASOCIACIÓNVIDASANA biovidasana.org**



Pedro Porta,
Empresario, Sector Complementos
Alimenticios y Alimentación BIO

“Greenwashing”

El *greenwashing* es el proceso de transmitir una impresión falsa o información engañosa sobre cómo los productos de una empresa, o la empresa como tal, son respetuosos con el medio ambiente o tienen un impacto ambiental positivo mayor que el que realmente tienen. Más aún, se puede utilizar esta práctica para distraer con “pretendidas prácticas verdes” otras actuaciones que realiza la empresa que no lo son.

Parece ser que el término se originó en la década de los 60 en EEUU, cuando la industria hotelera ideó colocar carteles en las habitaciones pidiendo que reutilizaran sus toallas para salvar el medio ambiente cuando realmente se perseguía únicamente reducir costes de lavandería. Peor aún, incluso hoy en día también podemos ver carteles en hoteles invitando a reutilizar las toallas, pero a pesar de seguir las pautas indicadas por ellos, las cambian por unas nuevas, dando con ello una falsa imagen entre lo que transmiten y lo que hacen.

También sería una forma de *greenwashing* poner en locales públicos recipientes de reciclado, pero posteriormente no reciclar adecuadamente, o poner en el envase de una conocida marca de café un símbolo con la palabra BIO muy visible y en pequeño la leyenda “los materiales usados en la tapa”, dando lugar a engaño al ser bio los materiales de la tapa y no el café que lleva dentro.

Podríamos escribir folios sobre este asunto, pero, para resumir, lo que se debe lograr es un mayor rigor por parte de los consumidores, un mayor esfuerzo para que la sostenibilidad y las prácticas verdes empiecen en casa o en la escuela, y una mayor ética y compromiso por parte de las empresas e instituciones públicas. ■



Esther Plaza,
Project Manager de terpenic
eplaza@terpenic.com

Cosmética bio para combatir el envejecimiento prematuro



123rf Limited@akz

La preocupación por el impacto de la contaminación en nuestra salud cutánea está cada día más presente en nuestra sociedad. Y es que **los contaminantes que penetran en la piel pueden ser causa de acné, manchas o envejecimiento prematuro.**

En este sentido, la aparición en 2005 del concepto *exposoma*¹ de la piel, nos ayuda a entender que el envejecimiento cutáneo no sólo se produce a causa de factores genéticos, sino también debido a las exposiciones externas que impactan en la piel.

El exposoma de la piel y su impacto en el envejecimiento

La investigación sobre el *exposoma* de la piel, relacionado con el envejecimiento, identifica ocho factores clave que afectan

la salud cutánea: **radiación solar, contaminación, temperatura, nutrición, estrés, tabaco, falta de sueño y uso de cosméticos.** Estos factores impactan significativamente en la apariencia y salud de la piel mediante la aparición de manchas, piel frágil y seca, arrugas y descamación. Centrémonos en los 3 que nos afectan a todos:

- **La radiación solar UVA – UVB – infrarrojos – luz visible.** La fracción ultravioleta acelera la aparición de arrugas y el envejecimiento cutáneo. Además, puede causar pigmentación irregular, manchas y tez amarillenta, conocido como fotoenvejecimiento. También la luz azul de dispositivos como tabletas y móviles provoca pigmentación cutánea y altera el ritmo circadiano.
- **La contaminación atmosférica y doméstica.** La piel, siendo

porosa, capta contaminantes atmosféricos pequeños, afectando principalmente el cutis. Los efectos comunes incluyen deshidratación, suciedad e irritabilidad, con un aumento potencial de alergias.

- **La temperatura.** Las manos, el escote y la cara son especialmente sensibles a las bajas temperaturas, lo que provoca deshidratación y requieren cuidados especiales.

La cosmética bio como aliada antipolución

Para protegernos ante estos factores que pueden causar manchas, fragilidad, sequedad, arrugas, enrojecimiento y descamación en la piel, **la cosmética bio es una excelente opción para cuidar nuestra salud cutánea**, ya que, al estar formulada a partir de ingredientes naturales y orgánicos, libres de pesticidas y químicos sintéticos, reduce el riesgo de irritaciones y alergias.

Además, sus ingredientes proporcionan efectos antiinflamatorios y antioxidantes que combaten el envejecimiento prematuro y nutrientes que mantienen la hidratación y previenen la sequedad. ■

¹El término *exposoma* es acuñado en el 2005 por el epidemiólogo molecular y actual director de la Agencia Internacional para la investigación del cáncer el Dr. Christopher P.Wild.

EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Cosmética bio, de Terpenic

Elaborada con un enfoque 100% ecológico gracias a su extraordinaria concentración de ingredientes naturales y orgánicos de más del 99% y al innovador proceso de producción ecológico, la Cosmética Ilustrada Bio de Terpenic ahora cuenta con un packaging más sostenible, llevando esta línea “vegan friendly” y 100% certificada por Natrue a la excelencia de la cosmética natural. Es la línea definitiva para combatir los signos del envejecimiento cutáneo provocados por la contaminación en los entornos urbanos, que a través de sus activos naturales busca el equilibrio perfecto de la piel.



- **Certificado:** Natrue
- **Marca:** Terpenic | www.terpenic.com
- **Empresa:** Terpenic Lab, S.L.



¿Cómo dejar de sobrepensar?

La mente humana es un instrumento extraordinario. Resultado de la evolución de millones de años, nuestra mente nos ha permitido crear cosas inimaginables y transformar el mundo. Gracias a la mente podemos percibir, analizar y entender el mundo que nos rodea, tomar decisiones, almacenar y recuperar recuerdos, imaginar cosas, controlar impulsos y emociones, reflexionar y aprender.

¿Puede esto llegar a ser demasiado? ¿Podemos “sobrepensar”?

En realidad, como explica el escritor Eckhart Tolle, no es que pensemos mucho o poco, es que hemos llegado a un punto en el que la mente “nos piensa a nosotros”, ha tomado el control. ¿Puedes dejar de pensar cuando quieras, puedes dejar la mente en blanco a voluntad, vacía de pensamientos, y simplemente ser y percibir el mundo a tu alrededor? Si no puedes, es que has perdido el control y probablemente estés “sobrepensando”.

¿Por qué parece que mi mente nunca se detiene?

Porque en la mayoría de las personas esto es exactamente lo que pasa: la mente está activa constantemente, sea necesario o no. Sin embargo, si eres capaz de reconocer que tu mente está continuamente produciendo pensamientos, has dado un primer paso, y muy importante, para curarte de esta enfermedad casi universal que es el sobrepensar. La mayoría de las personas están tan acostumbra-



das a esta hiperactividad que la asumen como algo natural y no se plantean que se puede vivir de otra forma.

¿Qué consecuencias tiene la hiperactividad mental?

En ausencia de un problema concreto que resolver, la mente recrea situaciones pasadas o anticipa problemas futuros. Esta actividad no tiene una función útil, por el contrario, genera estrés y ansiedad y además distorsiona la realidad, impidiéndonos tomar decisiones acertadas. También nos aísla del mundo en el que vivimos e incluso de otras personas. Si te fijas, muchas personas no están mentalmente donde está su realidad física, sino que viven absortas, perdidas en sus pensamientos.

¿Qué estrategias puedo usar para conseguir que mi mente vaya más despacio?

Las prácticas de atención plena (mindfulness en inglés) nos enseñan a mantenernos completamente

conscientes en el lugar y momento presente y a observar sin distracciones lo que está ocurriendo y lo que hacemos, así como los pensamientos y emociones que ocupan nuestro interior. Esto impide, o al menos reduce el tiempo en el que la mente está distraída, vagando, soñando u obsesionándose con algo irreal. Nos ayuda además a no identificarnos con nuestros pensamientos y emociones, sino a verlos como un producto de la mente, sobre el que tenemos control. Las investigaciones muestran que estas técnicas tienen un impacto positivo en la salud física y mental: reducen la frecuencia y la gravedad de la ansiedad y la depresión, mejoran la calidad del sueño, mejoran la capacidad de razonamiento y la memoria, ayudan a disminuir el dolor físico y pueden incluso bajar la tensión arterial.

Algunas prácticas físicas como el yoga y el tai-chi, la danza o las artes marciales, si se practican correctamente y con este propósito, pueden ayudar también a serenar la mente.

¿Es la meditación otra forma de apaciguar la mente?

Hay muchas técnicas de meditación, pero todas tienen en común adiestrar a la mente para que se focalice en un único objeto (por ejemplo, una imagen, una oración o mantra, o la propia respiración) y disminuir de este modo el ajeteo mental. Esto nos proporciona claridad y paz mental. Ahora bien, aunque los ratos de meditación pueden ser de mucha ayuda, meditar 20 minutos por la mañana y dejar que la mente corra desbocada durante el resto del día, sirve para poco. La meditación debe usarse para ver las posibilidades que ofrece una mente en calma; y tras ello, extender este estado al resto de nuestra vida.

Pero si dejo de pensar, ¿cómo voy a resolver mis problemas de cada día? ¿y cómo voy a tener nuevas ideas, a crear cosas, a trabajar o a relacionarme con otras personas?

Entre pensar demasiado y no pensar nada hay un abismo. Nadie dice que haya que dejar de pensar, por el contrario, se trata de usar la mente cuando y para los propósitos que queramos y necesitemos, pero sin permitir que sea la mente quien lleve las riendas, quien nos controle. De hecho, solo de esta manera podemos pensar con verdadera claridad, eficacia y creatividad. Cuando estás soñando despierto o abrumado con preocupaciones no puedes concentrarte ni resolver problemas. Lejos de dejarte en blanco, reducir o eliminar el excesivo ruido mental es la única forma de mejorar tu rendimiento mental. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

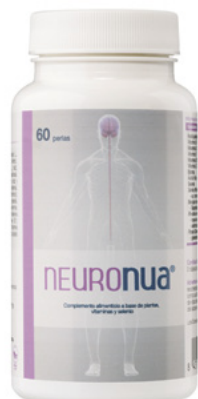
Espacio no publicitario donde los productos referenciados son seleccionados según la dinámica de mercado.

Aloe vera, de Lamberts®



Una maravilla de la naturaleza. Proviene 100% del gel del interior de las hojas de *Aloe barbadensis*, apoyando a la salud gastrointestinal y al mantenimiento del sistema inmune. Se presenta en pequeñas tabletas fáciles de tomar, que aportan el equivalente a 10.000 mg de zumo fresco por tableta, que se extrae mediante ruptura y presión, sin disolventes, ingredientes irradiados ni OGM. Garantizado un nivel inferior a 1ppm de HADs. No testado en animales. Este extracto estandarizado garantiza su potencia y efectividad.

NeuroNua®, de Nua Biological Innovations



Con el paso de los años, los adultos sufren un deterioro físico y mental (pérdida de memoria, atención y capacidad de aprendizaje) que puede ir acompañado de un estado de ánimo alterado y una peor respuesta al estrés. NeuroNua® ha sido concebido con el fin de aportar nutrientes que contribuyan a mantener un óptimo bienestar cerebral en adultos y un óptimo estado de ánimo. Esto puede suponer contar con unas funciones cognitivas mejor preservadas (memoria, atención, aprendizaje), un ánimo más modulado y mejor tolerancia al estrés.



Oscar Giménez es Co-Fundador y Director Ejecutivo del distribuidor **Fitoinnova** y de la marca **FDB Laboratorios**, empresa especializada en suplementos dietéticos y productos fitoterápicos de alta calidad. Con más de 30 años en el sector, ha llevado a la empresa a convertirse en un referente, destacando por la calidad de sus productos y eficacia. Se mantiene actualizado con las últimas investigaciones y tendencias para asegurar la innovación y efectividad de sus productos, y sigue comprometido con mejorar la vida de las personas a través de la suplementación natural.

Óscar Giménez (FDB Laboratorios): “La combinación entre diferentes suplementos dietéticos permite mejorar la calidad de vida”

que la combinación entre diferentes suplementos dietéticos permite mejorar la calidad de vida del consumidor. Los beneficios de la suplementación inteligente incluyen una mejora general de la salud y el bienestar, la prevención y manejo de enfermedades crónicas, mejor rendimiento físico y mental, apoyo al sistema inmunológico y reducción del estrés y la inflamación.

Habéis creado una extensa gama para apoyar los diferentes sistemas del cuerpo. ¿Qué necesita un buen suplemento para ser efectivo?

Cuando formulamos nuestros productos elegimos materias primas que estén en su mayoría respaldadas por evidencia científica. Éste es un proceso dinámico: siempre estamos revisando y ajustando la suplementación para mantenerla alineada con lo que necesitas en cada momento.

Es crucial que los nutrientes o principios activos estén en una forma que el cuerpo pueda absorber eficientemente, garantizando así su biodisponibilidad. Además, el suplemento debe ser seguro, libre de contaminantes y estar claramente etiquetado con información precisa sobre su composición y uso. La reputación del fabricante y la compatibilidad del suplemento con otros productos también juegan un papel importante en su eficacia general.

¿Cómo es el reto de comunicar los beneficios de un complemento alimenticio?

Para comunicar los beneficios de un complemento alimenticio sin caer en ilegalidades, es esencial seguir las regulaciones marcadas por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Esto conlleva controlar las afirmaciones que se pueden hacer sobre los productos y usar únicamente los *claims* permitidos para un correcto etiquetado. Además, es fundamental incluir advertencias sobre posibles efectos secundarios y recomendaciones sobre el uso adecuado del suplemento. Para FDB Laboratorios, la transparencia en la información y el cumplimiento de las normativas de etiquetado no solo aseguran la legalidad, sino que también ayudan a construir confianza con los consumidores, al proporcionarles información precisa y útil para tomar decisiones informadas.

¿Una persona que se encuentre y esté saludable necesita tomar complementos alimenticios?

El concepto de prevención sugiere que, aunque una persona esté saludable, puede añadir a su dieta la toma de ciertos complementos alimenticios como una medida para mantener su bienestar y prevenir deficiencias futuras. La idea es que, incluso con una dieta equilibrada,

factores como el estrés, la edad, la falta de ciertos nutrientes en los alimentos o estilos de vida específicos pueden afectar la salud.

Los complementos pueden ayudar a llenar esos vacíos nutricionales, apoyando el sistema inmunológico, la energía y el bienestar general. Sin embargo, es importante hacerlo bajo la orientación de un profesional de la salud para asegurarse de que los suplementos sean adecuados y seguros.

¿Algún consejo para prevenir resfriados en el cambio de estación?

La dieta juega un papel fundamental en la prevención de gripes y resfriados, ya que los nutrientes que obtienes de los alimentos refuerzan tu sistema inmunológico y ayudan a mantenerte saludable.

Asimismo, los suplementos como la vitamina C y la vitamina D3 pueden ser especialmente beneficiosos. La vitamina C es conocida por su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico y proteger contra los resfriados. Actúa como un antioxidante, combate el estrés oxidativo y ayuda a mejorar la función de las células inmunitarias. La vitamina D3, por otro lado, juega un papel crucial en la modulación de la respuesta inmune y en la reducción de la susceptibilidad a infecciones respiratorias. ■

WELLBEING

TRIPLE MAGNESIUM PLUS

Mezcla de magnesio en tres formas, con ingredientes botánicos nutritivos para el microbioma, para un apoyo mitocondrial de alta eficacia

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



HOLOS NUTRITION®



El aliado perfecto para volver a la rutina

