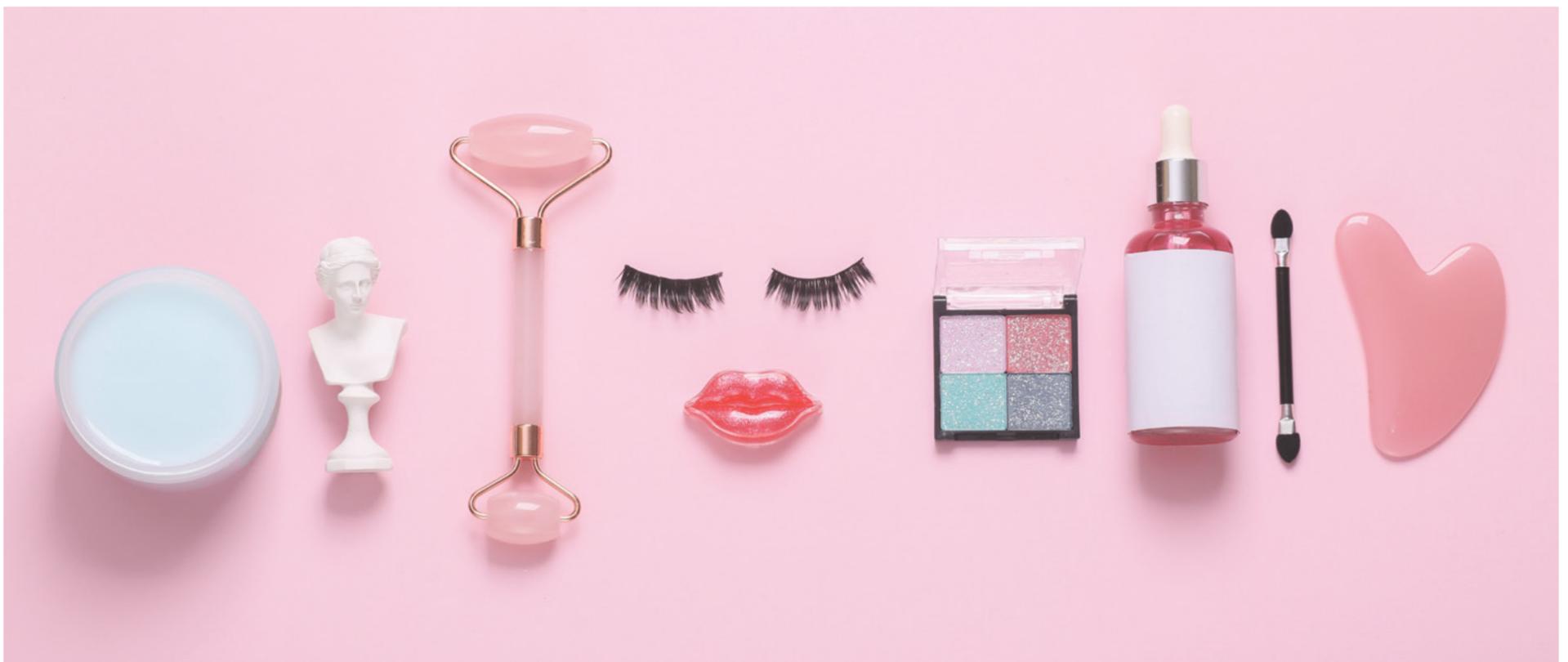


## Ingredientes transgénicos en la cosmética



123RF Limited@splitov27

ESPACIO FARMACIA	MI PEDIATRA	DIETA Y SALUD	CONVERSANDO CON
<b>4</b> Disruptores endocrinos: ¿cómo afectan a nuestra salud y cómo podemos evitarlos?	<b>10</b> Espasmos del sollozo	<b>12</b> SIBO, un nuevo paradigma	<b>16</b> Deavocado: "Combatir la infertilidad es un camino largo y a veces tortuoso"

**ORGANYC**

**La única protección clínicamente probada para ti y tu piel sensible®**

**100 % ALGODÓN ORGÁNICO CERTIFICADO**



**EDITA:**

CENTÍPEDE 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, Jahisil,  
La Botica Natural, Natur Import,  
Naturitas, Paudiet

**COLABORADORES**

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

El Botiquín Natural no usa tecnologías de inteligencia artificial como ChatGPT para la creación de contenidos.

El Botiquín Natural no comparte necesariamente las opiniones firmadas e insertadas en sus páginas.

La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia u origen de sus anuncios.

El Botiquín Natural está impreso en papel ExoPress de 55 gr/m2 que cumple las siguientes especificaciones:



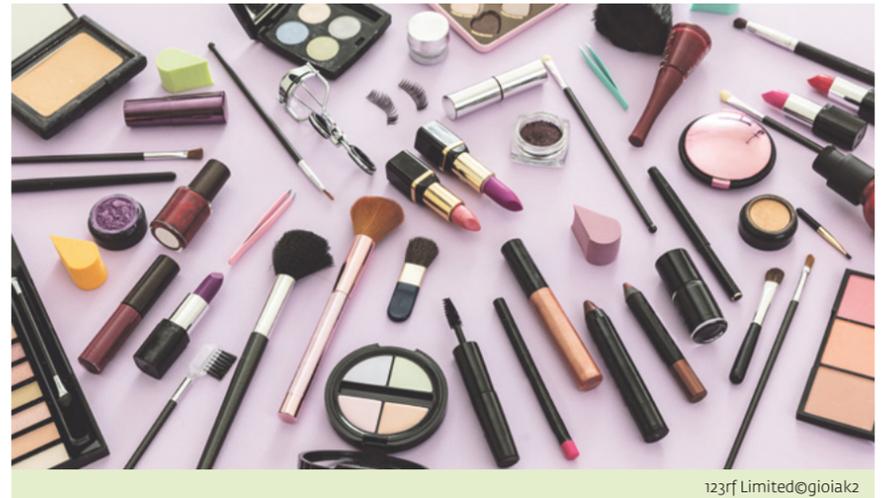
Powered by Bio Eco Actual



# Ingredientes transgénicos en la cosmética

El término “transgénico” o “organismo modificado genéticamente” se refiere a plantas, animales o microbios a los que se les ha modificado su ADN usando técnicas de ingeniería genética. En la UE hay un importante rechazo social a este tipo de organismos, principalmente en la alimentación, pero muchas personas ignoran que los transgénicos, especialmente las plantas y los microorganismos, son la base de muchos ingredientes que se utilizan en la industria cosmética.

Las vías por las que un organismo modificado genéticamente está implicado en un cosmético son muchas y muy diversas. No se trata de si mi cosmético contiene o no restos de un cultivo transgénico, ni siquiera si eso puede tener efectos o no en la salud. Se trata simplemente de estar informados como personas consumidoras, de poder decidir si con mi compra quiero apoyar, o no, este tipo de tecnología y todo lo que lleva asociado, ya sea a nivel medioambiental como



123rf Limited@gioiak2

**Las principales normas privadas que certifican cosmética econatural prohíben expresamente el uso de ingredientes modificados genéticamente**

social. Según denunció Greenpeace en un informe de 2016 que evaluaba lo que había supuesto la introducción de cultivos transgénicos a nivel mundial: *“En realidad, los cultivos transgénicos han reforzado el modelo de la agricultura industrial que no funciona, con sus monocultivos que reducen la biodiversidad, su elevada huella de carbono, su presión económica sobre los pequeños agricultores y su fracaso en proporcionar alimentos seguros, sanos y nutritivos a aquellos que los necesitan”.*

La normativa europea obliga a identificar los ingredientes derivados de organismos manipulados genéticamente (OGMs) en alimentos y piensos, pero cualquier otro producto de consumo como la cosmética puede contenerlos sin que lo sepamos.

Los OGMs pueden aparecer en cosmética directamente a través de ingredientes que sean transgénicos,

como por ejemplo aceite de soja OGM, o lo que es más frecuente, pueden estar contenidos en ingredientes procesados, que no llevan el nombre de la materia prima de la que proceden, pero ésta puede ser una materia prima OGM, por ejemplo, el Propanediol vegetal procedente del maíz. También es muy frecuente que los OGMs sean los microorganismos utilizados en la obtención mediante biotecnología de ciertos ingredientes como el ácido cítrico, la goma xantana y muchos otros.

**Maíz, soja, colza, algodón, trigo, arroz, palma...**

El obvio que, si nos encontramos en una fórmula cosmética un aceite u otro derivado de estas plantas como Zea Mays Oil, Glycine Soja Oil, Triticum Vulgare Germ Oil, etc. podemos pensar que el ingrediente podría ser transgénico, pero hay muchos otros



**25, 26 y 27 MARZO**

**Fira Barcelona, Gran Via**

**+25.400 PROFESIONALES FARMACEÚTICOS**

+4.000 CONGRESISTAS

+300 EXPOSITORES

+1.000 MARCAS

www.infarma.es

Síguenos en redes:

Infarma Salón



Organizan:





ingredientes que no llevan en su INCI el nombre de la planta original, pero proceden de ellas.

Los productos cosméticos pueden incluir miles de ingredientes distintos. La industria petroquímica es una gran proveedora de ellos, pero otros muchos se obtienen a partir de materia prima vegetal o animal. A partir de un aceite vegetal se obtienen productos habituales en la industria cosmética. Un mismo ingrediente puede provenir de diferentes aceites sin que podamos distinguirlo leyendo la etiqueta. Y aquí tenemos el problema porque la soja, la colza, el maíz y el algodón son cultivos transgénicos ampliamente cultivados y de los que se obtienen aceites vegetales baratos. A nivel mundial, aproximadamente el 28% del aceite vegetal que se produce es de soja, el 13% de colza, el 2% de algodón y también un 2% de maíz. Si tenemos en cuenta que, en datos del 2022, el 80% del algodón, el 74% de la soja, el 33% del maíz y el 24% de la colza producidas a nivel mundial son transgénicas, **la posibilidad de que nuestro cosmético incluya un ingrediente transgénico es muy elevada.**

Un ingrediente como el ácido oleico, que cualquiera pensaría que proviene del aceite de oliva, es un ácido graso que se encuentra de forma natural en diversas grasas y aceites vegetales y es el 61% de la composición del aceite de colza. El ácido oleico también puede provenir de la soja transgénica que contiene niveles más elevados. El aceite de soja comercial se compone de cinco ácidos grasos: ácido palmítico, ácido esteárico, ácido oleico, ácido linoleico y ácido linolénico.

Otros ingredientes frecuentes en cosmética, como el estearato de magnesio, la vitamina E (Tocoferol) y A, Alcohol (etanol), el Cetearyl Alcohol y otros alcoholes, el Caprylic/Capric Triglyceride, el Coco Glucoside y muchos otros surfactantes o el ácido cítrico se pueden obtener de varias fuentes que contengan gra-



123rf Limited@lenetssergey

sas como los aceites de colza, soja, algodón o maíz. Esos mismos ingredientes podrían obtenerse de otras fuentes no OGM como el aceite de oliva o el de coco que son más caros porque su producción es más limitada, o también pueden provenir de maíz, soja, etc. no OGM.

**El maíz es una importante materia prima para la industria cosmética.** Cualquier ingrediente que contenga los términos Glycerin, Glycol o Glyceryl, puede haber sido obtenido de maíz transgénico porque el mayor productor de glicerina del mundo es EUA y allí el 92% del maíz es OGM. Un ejemplo de ingrediente que se encuentra frecuentemente en cosmética es el Propylene Glycol, que puede ser de origen petroquímico, pero también de origen natural, y en este caso, puede ser OGM.

Otro ejemplo es el sorbato de potasio, la sal de potasio del ácido sórbico, un ácido orgánico natural que se ha utilizado ampliamente como conservante para alimentos y en cosmética. En la actualidad, la mayor parte del sorbato de potasio se elabora de forma sintética a partir del maíz y, a veces, de la soja.

Una fuente importante de ingredientes cosméticos son los azúcares que se obtienen de plantas y una fuente importante son el maíz y la remolacha azucarera que pueden ser transgénicas. De los azúcares se obtienen las diferentes formas de alcohol que se incluyen directamente en la fórmula (alcohol denat) o se utilizan para la síntesis de otros ingredientes (fenoxietanol). De hecho, la mayor parte de los alcoholes usados en cosmética provienen del maíz.

Muchos ingredientes que tradicionalmente se obtenían de restos animales, actualmente se obtienen de plantas como el maíz, la colza, la palma o la soja ya sea por motivos sanitarios o porque su obtención es más barata. Es el caso del ácido hialurónico

que se obtiene por procesos enzimáticos de levaduras alimentadas con azúcares que pueden provenir del maíz o la remolacha transgénica, o bien las propias levaduras pueden ser transgénicas. Pero en la cosmética seguimos encontrando ingredientes obtenidos de restos animales, la mayoría de los cuales, se han criado consumiendo pienso transgénico. Como ejemplo tenemos el fosfato cálcico muy utilizado en pastas de dientes, el colágeno, la queratina y la elastina que se extraen de restos de la industria cárnica como huesos, tejido conectivo, piel o plumas entre otros residuos.

### Los OGMs en los productos certificados

Las principales normas privadas que certifican cosmética ecológica prohíben expresamente el uso de ingredientes modificados genéticamente (OGMs) y sus certificaciones comprueban que los ingredientes que pueden proceder de, o haberse obtenido con, organismos genéticamente modificados (OGMs) no lo sean.

La comprobación sobre el origen no OGM de muchos ingredientes es muy complicada y con frecuencia se basa en declaraciones emitidas por el propio fabricante. La presencia de OGMs en un producto final se puede analizar, y de hecho ya hay proveedores de materias primas que aportan test PCR para demostrar que el producto no contiene OGMs, pero estos test son caros y no son frecuentes todavía.

Pero es importante optar por productos certificados que nos aseguren esta verificación pues, como hemos visto, algunos de los ingredientes provenientes de fuentes transgénicas son de origen natural y muy usados en este tipo de cosmética. ■

### Extra C 950 mg, de Viridian



Con la llegada del otoño la vitamina C se convierte en un nutriente crucial ya que refuerza el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a combatir resfriados y otras infecciones comunes de esta época del año.

Extra C 950 mg de Viridian es una forma de Vitamina C, desarrollada y clínicamente testada para permitir una mayor absorción y retención en el organismo. En esta fórmula la adición de metabolitos lipídicos mejora la biodisponibilidad de la vitamina C, lo que significa que el cuerpo humano puede absorberla y retenerla más rápido que otras formas tradicionales.

Este antioxidante, también protege las células del daño causado por los radicales libres, y favorece la absorción de hierro, que ayuda a mantener los niveles de energía. Además, contribuye a la salud de la piel, que puede verse afectada por el frío y la sequedad del invierno.

- 100% ingredientes activos.
- Formulado por nutricionistas expertos.
- Apto para veganos.
- Sin aditivos, excipientes ni alérgenos conocidos.

#### Marca:

Viridian  
[www.viridian-nutrition.es](http://www.viridian-nutrition.es)

#### Distribución:

Alternatur S.L.  
[www.alternatur.es](http://www.alternatur.es)

#### Recomendado por



**En la cosmética seguimos encontrando ingredientes obtenidos de restos animales, la mayoría de los cuales, se han criado consumiendo pienso transgénico**



# Disruptores endocrinos: ¿cómo afectan a nuestra salud y cómo podemos evitarlos?

## ¿Cómo afectan a nuestra salud?

La Unión Europea tiene en cuenta la toxicidad hormonal de los productos fitosanitarios y biocidas, pero en otras zonas no existe regulación al respecto por lo que podemos encontrar **disruptores endocrinos (DEs)** en nuestro ambiente. Hay identificados alrededor de 1.500 DEs. Muchos aún no han sido suficientemente estudiados para determinar su potencial riesgo y actualmente **no existe un consenso a nivel mundial sobre la regulación de los disruptores endocrinos** y sólo se ha prohibido su utilización en envases de uso alimentario en algunos países.

Los disruptores endocrinos son capaces de interferir en el correcto funcionamiento no tan solo del sistema endocrino sino de otros sistemas y funciones corporales esenciales. Los problemas de salud asociados a los disruptores endocrinos son muy variados y dependen del tipo de sustancia, la dosis, el tiempo y la vía de exposición, así



123rf Limited@andreyopov. Evitar calentar el tupper de plástico en el microondas

como de las características individuales de cada persona (edad, sexo y genética). Estamos expuestos a los disruptores de forma continua, aunque en dosis bajas. Pueden entrar en nuestro cuerpo a través del contacto directo con la piel, a través de la dieta, o respirando. **Tienen la capacidad de cruzar la placenta y consecuentemente llegar al feto.** También se encuentran en la **leche materna**. Los bebés y las embarazadas son los grupos más vulnerables.

Algunos disruptores endocrinos, los llamados persistentes, como ciertos pesticidas, pueden permanecer en nuestro cuerpo hasta diez años. Otros, los no persistentes, como los parabenos o bisfenoles, permanecen desde pocas horas hasta días, en nuestro interior. Según los investigadores la mayoría de la población presenta en las muestras biológicas alguna de las sustancias consideradas como disruptores endocrinos.

Todavía desconocemos la totalidad de los efectos sobre la salud de la mayor parte de estos compuestos. Varios estudios en animales y en humanos los han asociado al aumento de diversos problemas de salud como ciertos tipos de **cáncer, obesidad, infertilidad, diabetes, síndrome metabólico, trastornos tiroideos, asma y problemas de neurodesarrollo.**

## ¿Cómo podemos evitar los disruptores perjudiciales para la salud?

Evitarlos completamente es prácticamente imposible. Casi todos los productos que nos rodean contienen estas sustancias en mayor o menor medida, pero podemos reducir al máximo nuestra exposición a ellos, haciendo pequeños cambios en

**Algunos disruptores endocrinos, los llamados persistentes, como ciertos pesticidas, pueden permanecer en nuestro cuerpo hasta diez años**

nuestro día a día. No olvidar que hay otras sustancias con una influencia mucho mayor en nuestra salud que los disruptores. No tendría mucho sentido, por ejemplo, preocuparse por el BPA de los envases de plástico, pero fumar a diario.

A continuación, presentamos algunos **consejos prácticos**:

**Leer las etiquetas de los productos** de higiene personal y de limpieza y optar por aquellos que no contengan sustancias químicas sospechosas de ser disruptores endocrinos.

No abusar de los **ambientadores, velas o inciensos**, que pueden liberar sustancias tóxicas al aire. Ventilar bien las habitaciones y usar plantas naturales para purificar el ambiente.

Por suerte en España (Europa) están prohibidos los **tickets térmicos** (desde 2020), pero si viajas a otros países, verás que aún están presentes en muchas zonas.

Evitar la **quema de neumáticos** o mantenerse muy alejado de ellas, aunque el humo puede desplazar los contaminantes muchos kilómetros y terminar contaminado suelo y agua. La combustión genera gases altamente tóxicos que contienen monóxido de carbono, dioxinas, benceno, benzopireno, metales pesados como arsénico, cadmio, níquel, zinc, mercurio, entre otros químicos. **No quemar basura ni plásticos** al aire libre.

**Reciclar** correctamente los **aparatos electrónicos** y las **pilas**, que pueden contener metales pesados.

**Prescindir** en lo posible de los productos que contengan **retardantes de llama** bromados, como

**No tendría mucho sentido, por ejemplo, preocuparse por el BPA de los envases de plástico, pero fumar a diario**







nueva línea de cápsulas vegetales BIO

aptas para veganos

Con una innovadora fórmula más potente y completa, **AROMACAPS RESPIRACIÓN** destaca como el primer lanzamiento, a base de aceites esenciales quimiotipados y biológicos, incluyendo: orégano vulgar (80% carvacrol), tomillo tuyanol, ravintsara y eucalipto radiata. Esta combinación ofrece una protección integral para las vías respiratorias.

aromaterapia científica

terpenic.com



colchones, sofás, cortinas o alfombras. Elegir materiales naturales como el algodón, la lana o el lino.

Priorizar los **muebles y juguetes de madera**.

Una de las principales fuentes de los disruptores endocrinos la encontramos en los **alimentos**, a donde pueden llegar de muy diversas formas:

**Durante su producción.** Los contaminantes que pueden llegar a los alimentos son los pesticidas empleados en frutas y verduras y en los animales alimentados con vegetales contaminados. Los metales pesados (principalmente mercurio) en el pescado azul de gran tamaño.

**Durante el envasado.** Sustancias que se transfieren a los alimentos desde las superficies de manipulación y desde los materiales de envasado y embalaje que entran en contacto con ellos.

**Durante la preparación.** Por el empleo de utensilios de cocina que liberan ciertos componentes, como son los PFOAS de las sartenes y ollas antiadherentes, antiguas, en mal estado. La migración de diversos materiales plásticos al calentar



©El Botiquin Natural. Elegir fruta y verdura ecológica

en el microondas en contenedores no adecuados.

**Evita los contenedores plásticos.** La forma más confiable de verificar si un artículo está libre de BPA es consultar el número de código de identificación del plástico utilizado para fabricar el producto, el **código de reciclaje**, generalmente estampado en el fondo del contenedor. Los que pueden contener mayores restos de BPA son los que contienen los números 7, 3, y 10. Las botellas o envases **BPA Free** tienen los códigos de reciclaje **1,2,4 y 5**. **1 (PET)**, **el 2 (HDPE)**, **4 (LDPE)** y **5 (Polipropileno)**. En muchas ocasiones para visualizarlos, necesitarás una lupa ya que son símbolos muy pequeños. Revisar el etiquetaje de los contenedores antiguos que solemos guardar en casa y observa si son aptos para el microondas y/o lavavajillas.

Siempre que puedas utiliza botellas o envases de **vidrio** o **acero (no aluminio)** en vez de las de plástico.

**Evita calentar** los envases **plásticos (tuppers)** en el microondas o lavar en el lavavajillas para evitar favorecer la migración de estos compuestos a los alimentos. Especialmente los que no incluyan una señal clara que indique que son aptos para estos usos.

**Cuidado con las latas.** Para guardar la comida sobrante de una lata, trasládala a un envase de vidrio para conservarla en el frigorífico. Además, prioriza cuando puedas las conservas en vez de en latas, en frascos de cristal.

**Recuerda:**

**Siempre que puedas elige alimentos naturales y ecológicos.** Prioriza el consumo de frutas, verduras y otros alimentos frescos de temporada, preferiblemente de cercanía y de origen ecológico, o en su defecto recurre a los congelados. Lava y pela bien los productos para eliminar residuos de pesticidas y otras sustancias dañinas. Evita el abuso de alimentos envasados, ul-

**Todavía desconocemos la totalidad de los efectos sobre la salud de la mayor parte de estos compuestos**

traprocesados y enlatados. Prioriza el pescado azul de menor tamaño.

**Reduce el uso de plásticos y envases.** Prefiere los productos con envasados más naturales. **Evita los alimentos super-empaquetados.** Ten en cuenta que los envases “libres de BPA” pueden contener otros disruptores endocrinos. Busca siempre las alternativas más naturales y seguras. Lo mejor es evitar el consumo excesivo de plástico en la alimentación. Revisa el estado de las sartenes y ollas en tu casa, si están rayadas o deterioradas, elimínalas.

**Mantente informado sobre los riesgos emergentes.** Muchos efectos de los disruptores endocrinos aún no se conocen por completo. La ciencia avanza lentamente en la identificación, moderación y prohibición de estas sustancias, mientras la industria se mueve más rápidamente. Mantente atento a los últimos hallazgos de los científicos y recomendaciones de las autoridades sanitarias.

*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.

**Una de las principales fuentes de los disruptores endocrinos la encontramos en los alimentos**

- Recordatorio a los clientes por SMS
- Agenda disponible en ordenador, tablet o móvil
- Creación de espacio web propio
- Videoconsultas
- Reserva de cita previa 24 horas

Llámanos: 913 142 458 - info@cofenat.es

Aquí tienes todo lo que necesitas para conseguir más clientes





# El papel de la nutrición para frenar la caída del cabello

La vida de todo cabello llega algún día a su fin, pero cada uno tiene su ciclo independiente por lo que en circunstancias normales no se cae todo a la vez, aunque sí que en otoño es más propenso a esta caída. Cada cabello sigue su ciclo y mientras algunos caen, otros nacen y la gran mayoría siguen su vida. Estos tres estadios en la vida del cabello son: la **fase de crecimiento** que puede tener una duración de entre dos y siete años y en la que se encuentran más del 80% del total de los cabellos de una persona sana; la **fase de transición**, que dura entre dos y tres semanas y en la que el folículo piloso se desprende de la dermis. En esta fase solo se encuentra entre el 1 y el 3% del total. Y la **fase de descanso o caída**, en la que un nuevo cabello se empieza a formar y puede durar entre 2 y 4 meses. Del 10 al 15% del cabello se encuentra en esta fase.

## Caída, condicionantes internos y externos

La salud del cabello viene condicionada por **factores internos y**

**Podemos ayudarnos de un complemento alimenticio que esté formulado específicamente para la vitalidad del cabello**



123rf Limited@deagreed. La naranja rica en vitamina C, evita la caída del cabello

**externos** que influyen en su vigor, belleza, suavidad o caída excesiva. Al entrar en otoño el cabello viene de sufrir probablemente una exposición solar alta. Otro factor externo es la contaminación del aire especialmente en entornos urbanos. El agua clorada de las piscinas también habrá atacado la salud del cabello si no se han tomado medidas para protegerlo.

Internamente es en la **nutrición** donde encontramos todas las soluciones y las respuestas necesarias para mantener un cabello estupendo o devolverle el vigor al que lo ha perdido. El papel de la nutrición en la salud del cabello es esencial y una deficiencia en algunos nutrientes importantes puede desencadenar una caída fuera de lo normal. Una dieta variada y rica en alimentos frescos y de temporada, poco procesados, de procedencia ecológica, que se base en alimentos vegetales como son las le-

gumbres, entre ellas lentejas, garbanzos y alubias; las semillas, de calabaza, de girasol, chia, sésamo y lino; los frutos secos como por ejemplo avellanas, nueces y almendras; y frutas y verduras de todos los colores, será la más adecuada para mantener la salud de todo el organismo y con ella la del cabello. Una **dieta equilibrada** es pues la aliada de un cabello sano que crezca adecuadamente fuerte y brillante. Son necesarias las proteínas, minerales como el hierro y el zinc, ácidos grasos omega-3, vitaminas del complejo B, vitaminas C, D, E i A y ácido fólico, entre otros nutrientes.

## Complementos alimenticios específicos

Y, por supuesto, especialmente en el cambio de estación, podemos ayudarnos de un **complemento alimenticio** que esté formulado específicamente para la vitalidad del

**El papel de la nutrición en la salud del cabello es esencial y una deficiencia en algunos nutrientes importantes puede desencadenar una caída fuera de lo normal**

cabello. Que por sus componentes ayude a conseguir una buena síntesis de las proteínas que constituyen el cabello como la **queratina**, y, en definitiva, una formulación que sea rica en **vitaminas y minerales** y en **compuestos azufrados** para un crecimiento óptimo, fortaleza, apariencia y salud general del cabello.

El **MSM**, (Metilsulfonilmetano), es fuente de azufre orgánico y ayuda a la producción de colágeno y queratina, mejorando la estructura del cabello; **L-cisteína**, aminoácido con azufre componente de la queratina, le da elasticidad; la **metionina**, aminoácido antioxidante, protege a las células del estrés oxidativo y de las agresiones ambientales; el **L-glutation**, con su gran poder antioxidante protege los folículos pilosos reduciendo la caída del cabello y, muy interesante también, la **biotina**, nutriente esencial que fortalece el cabello, previene la caída y estimula su crecimiento. ■



NaturesPlus®

**¡Recupera la belleza natural de tu pelo!**

**Cuidado intensivo que aporta los nutrientes diarios esenciales**

- ✓ Para hombre y mujer
- ✓ Con Biotina
- ✓ Con MSM
- ✓ Con vitaminas y minerales



Importado y distribuido por:  
**NATUR IMPORT**



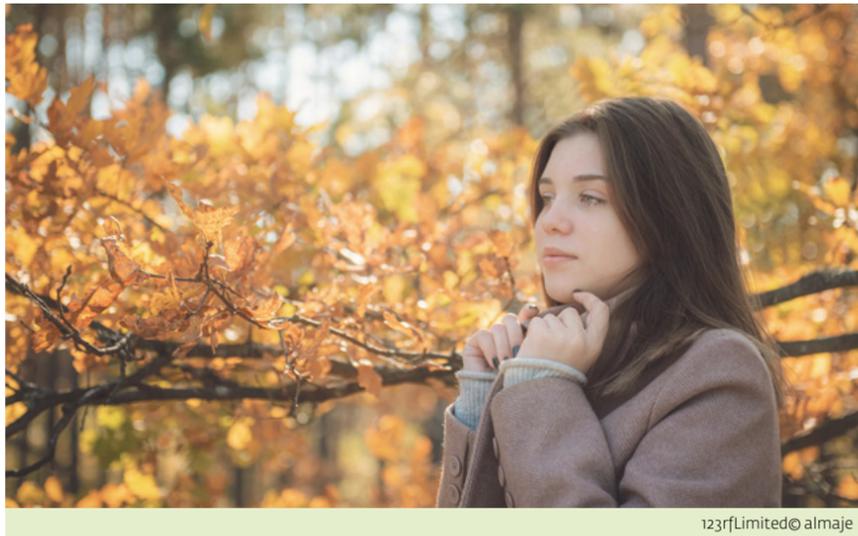
# Otoño: ¿cómo afecta a nuestro estado de ánimo?

La llegada del **otoño** significa para muchos la vuelta a la rutina. Dejar atrás las vacaciones, volver al trabajo, empezar un nuevo curso escolar, o incluso nuevos proyectos profesionales, no siempre es fácil. Es normal que  **aumenten el cansancio y el estrés**, especialmente durante los primeros días.

Paralelamente, el tiempo cambia. Cada vez hay **menos horas de luz**, cambiamos la hora, las **temperaturas bajan progresivamente**, aumenta la frecuencia de lluvias y se incrementa la humedad en el ambiente. Dejamos atrás los días soleados, el frío se acerca y empiezan a aparecer los **primeros resfriados** e infecciones de la temporada.

Todo ello **puede afectar a nuestro estado de ánimo**, haciendo que nos sintamos más decaídos de lo habitual, **más apáticos, con falta de energía**, así como más irritables, tristes o pesimistas. También es posible que notemos **más dificultad para concentrarnos**, que tengamos problemas para conciliar el sueño, que experimentemos cambios en nuestro apetito o que sintamos **desmotivación o desinterés** por actividades que normalmente nos interesan.

Son algunos de los síntomas que los expertos relacionan con la **astenia otoñal** o el **trastorno afectivo estacional (TAE)**, un tipo de depresión temporal asociada a los cambios de estación.



123rfLimited© almaje

## ¿Cómo podemos tratar o evitar los síntomas?

No podemos luchar contra la naturaleza, pero sí tenemos en nuestra mano la posibilidad de **adoptar hábitos de vida saludables** que faciliten a nuestro organismo realizar una transición del verano al invierno lo más suave posible.

### Aprovechar los alimentos de temporada

Las legumbres, los cereales, las verduras de raíz, los tubérculos, los cítricos, las semillas y los frutos secos son los alimentos predominantes de la temporada.

Cargados de vitaminas y nutrientes protectores, permiten cocinar **platos más calientes y calóricos**, como sopas o estofados, que nutren y reconfortan.

## Complementos alimenticios

Junto con una dieta equilibrada, la **suplementación** puede ser una buena aliada. Los principios de los extractos de plantas medicinales como la rhodiola, la tila, la melisa o la ashwagandha, así como vitaminas y aceites esenciales naturales pueden ser un gran apoyo para nuestro organismo.

### Estimular el cuerpo y el cerebro

**Practicar algún deporte** de manera regular contribuye al bienestar general. Por otro lado, actividades como la **meditación** o el **mindfulness** pueden ser de gran ayuda durante esta época del año, además de contribuir a contrarrestar el estrés. De igual importancia es **procurar un buen descanso, dedicar tiempo al ocio** y pasar tiempo con nuestros amigos y familiares. ■

Te recomendamos...

### Anímate Plus Zentrum, de Laboratorios Ynsadiet



**Anímate Plus Zentrum** es un complemento alimenticio elaborado a base de especies vegetales y vitaminas.

Formulado con **Ashwagandha** y **Azafrán**, ayuda a mantener la estabilidad emocional y afrontar el día con más energía. Asimismo, ayuda al organismo a adaptarse a situaciones de estrés, mejorando el bienestar general.

Las **vitaminas B1, B2 y B6** contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.

- Vegano
- Sin gluten



Pregunta al especialista de nuestra tienda para un asesoramiento personalizado



ZEN TRUM



# Anímate Plus

## Ashwagandha y Azafrán

30 Cápsulas vegetales

1 al día

Vegan

Sin Gluten

¡Para un buen estado de ánimo!

La Ashwagandha ayuda al organismo a adaptarse a situaciones de estrés, a mantener la estabilidad emocional y a sentirse con más energía. El Azafrán ayuda a mantener un buen estado de ánimo.



Laboratorios  
**Ynsadiet**



www.ynsadiet.com



# Los adaptógenos y la correcta homeostasis

2024 | OCTUBRE | Nº47

Con la llegada del otoño aumentan los factores que pueden incrementar los efectos negativos del estrés crónico. Empiezan los cambios del ciclo de luz diurna, bajan las temperaturas, aumenta la humedad y disminuye la presión atmosférica. Todo ello puede afectar al estado físico y anímico de las personas. Se ralentiza la función metabólica e inmunológica, hay necesidad de más calorías, se desajustan los ciclos del descanso y puede aparecer la astenia otoñal.



123rf Limited@iakovenko

se usa para promover la salud física y mental, rejuvenecer el cuerpo en condiciones debilitadas y aumentar la longevidad.

Diversos estudios indican los beneficios del extracto de Ashwagandha para reducir los efectos del estrés, la ansiedad y mejorar el bienestar general del adulto. Otros efectos positivos se relacionan con la fertilidad masculina ya que al reducir los efectos del estrés mejora la calidad del esperma.

## Ginseng siberiano (*Eleutherococcus senticosus*)

Tiene una larga historia de uso tradicional en la medicina china y se sabe que tiene efectos adaptogénicos. Astronautas y atletas rusos han utilizado el ginseng siberiano para mejorar el rendimiento ante exigencias físicas y mentales extremas.

Gracias a sus cualidades, el ginseng siberiano puede ser un buen aliado para quienes realizan labores estresantes de manera continua o bien las abordan durante un pico puntual muy intenso. A lo anterior

Los adaptógenos o adaptogénicos, son sustancias que se utilizan por su supuesta capacidad para estabilizar procesos fisiológicos y promover la correcta homeostasis. Hay una serie de plantas que tienen una larga historia de uso tradicional para restablecer la energía, el estado de ánimo, la vitalidad y ganar resistencia ante al estrés crónico. De hecho, varios estudios clínicos modernos han demostrado que pueden mejorar una amplia gama de síntomas relacionados con el estrés, como fatiga crónica, ansiedad, depresión, falta de concentración y agotamiento físico y emocional, además de mejorar el

**Los adaptógenos son sustancias que se utilizan por su supuesta capacidad para estabilizar procesos fisiológicos y promover la correcta homeostasis**

rendimiento en situaciones de tensión. Entre ellas podemos encontrar la ashwagandha, el ginseng siberiano, la schisandra, el regaliz y la rodiola.

## Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Nativa de la India y utilizada como parte de la medicina tradicional ayurvédica, también se conoce como cereza de invierno o ginseng indio. En ayurveda, se clasifica como *rasayana* (rejuvenecedor) y



**SISTEMA INMUNITARIO**

## Que tiemblen los bichos que se metan contigo

INMUNO V-COMPLEX  
Con Ashwagandha, Bacillus, Shilajit, Melisa y Vitamina B5  
Ayuda a las funciones defensivas del organismo

JALEA REAL SENIOR  
1.000 mg de Jalea Real, GABA, Resveratrol  
Ayuda a la memoria y al sueño

JALEA REAL VITAL  
7.000 mg de Jalea Real, Magnesia, Glicerina, Sialina (25 Resveratrol), Vitamina C y Biotina del grado 8  
Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico

VITAMINA D3  
4.000 UI  
Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico y muscular

VITAMINA C  
500 mg  
Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico

PON A TONO LAS DEFENSAS DE TU FAMILIA

**FDB LABORATORIOS®**  
UN ESTILO DE VIDA

## ¿Qué es la **mácula** del ojo?

Es la parte de la retina responsable de que nuestra **visión** sea más **nítida y detallada**.

Córnea  
Iris  
Pupila  
Cristalino  
Retina  
**MÁCULA**  
Nervio óptico

## ¿Y sabes que el 50% de los ácidos grasos de la mácula son **DHA** (omega-3)?

**NuaDHA® VISIÓN**  
Complemento alimenticio a base de DHA y antioxidantes naturales (luteína y zeaxantina) es capaz de incidir sobre todo el sistema visual:

- retina
- superficie ocular
- nervio óptico

**nua biological**  
INNOVACIÓN - GARANTÍA - INVESTIGACIÓN  
www.nuabiological.com



podríamos añadir su apoyo al sistema inmunológico, ayuda a calmar el nerviosismo y aumentar la energía mental.

### Bayas de schisandra (*Schisandra chinensis*)

Nativa de los bosques del norte de China y Rusia, se utiliza con frecuencia en la medicina tradicional china para restaurar la energía y la vitalidad o "Qi". A veces se la denomina "baya de cinco sabores", ya que sus bayas contienen los cinco sabores referidos en la medicina china, y por lo tanto se considera un buen tónico.

En un estudio clínico del Dr. AG Panossian con personas afectadas por debilidad y depresión, la administración de bayas de schisandra durante 40 días, dio como resultado la estimulación del sistema nervioso central en todos los participantes. Los resultados de los puntos finales mostraron mejores niveles de energía y actividad física, reducción de la fatiga, mejor humor y normalización del sueño en participantes con depresión y debilidad.

### Rodiola (*Rhodiola rosea*)

También conocida como raíz ártica o raíz dorada, es originaria de las regiones árticas polares del este de Siberia y ha tenido un uso prolongado y tradicional en Rusia, China y Escandinavia. Rodiola es ahora una hierba muy popular para mejorar la adaptación al estrés en todo el mundo.

Una serie de estudios clínicos han demostrado que puede aliviar la fatiga y mejorar la energía. Por ejemplo, se encontró que la suplementación con Rodiola durante 28 días mejora el estado de ánimo y la función del sistema nervioso, aumentando el rendimiento mental, en particular la capacidad de concentración, y dis-



123rf Limited@ichoreograph

minuye la respuesta del cortisol en casos de estrés crónico".

### Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)

Originario del sur de Europa y Asia, se ha utilizado como alimento en medicina desde tiempos prehistóricos. Además de su uso como saborizante en confitería, el regaliz todavía se usa popularmente como remedio natural.

El regaliz se ha visto tradicionalmente como un tónico suprarrenal, de hecho, las investigaciones han demostrado que tiene un efecto de "reducción de cortisol" (la hormona del estrés) debido a su capacidad para estabilizarlo y neutralizarlo cuando así se requiere. Es habitual combinarlo con otras plantas adaptógenas para el alivio del síndrome de fatiga crónica.

### Los hongos, un reino aparte

Recientemente hay un creciente interés en las propiedades de los hongos que reciben el nombre de funcionales (adaptógenos). Entre los compuestos que están presentes en los hongos y que están respaldados por el uso tradicional y la investigación, se incluyen beta-glucanos, triterpenoides y hericenonas. Dichas sustancias ofrecen una amplia gama de beneficios, desde el fortalecimiento del sistema inmunitario hasta el apoyo cognitivo, antiinflamatorio e incluso pre y pro biótico, beneficiando con ello el eje cerebro intestino.

Entre los más conocidos están, **chaga** (*Inonotus obliquus*) por su capacidad para proteger contra el estrés oxidativo y combatir la inflamación, **melena de león** (*Hericium erinaceus*) por sus propiedades neuro regeneradoras, y **reishi** (*Ganoderma lucidum*), **shiitake** (*Lentinula edodes*) y **maitake** (*Grifola frondosa*) por sus actividades de refuerzo del sistema inmunológico.

### Prepara tu organismo para vencer los efectos negativos del estrés crónico

El estrés es un buen mecanismo de defensa, pero si estamos sometidos a él de forma continua se convierte en crónico y sus efectos sobre el organismo pueden ser muy negativos. No es fácil aislarse para evitar el estrés, pero si podemos ayudar a nuestro organismo a afrontar sus efectos adversos.

No debemos olvidar la alimentación. Con la llegada del otoño disponemos de excelentes productos de temporada tales como setas, calabazas, todo tipo de coles como lombarda, coliflor, brócoli, repollo, berza... tubérculos como zanahoria, nabo, remolacha, chirivía, colinabo..., acelgas, espinacas, cítricos, manzanas, peras, granadas, uvas, castañas y membrillos. A todo ello debemos de añadir proteínas de alta calidad sin olvidar el tofu, el tempeh, las lentejas, los garbanzos, y todas las variedades de frijoles, frutos secos y semillas.

Si decidimos utilizar complementos alimenticios es recomendable que 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. ■



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

## Complementos alimenticios bio

Cada día más los consumidores aprecian y estudian detenidamente lo que contiene un producto, quién lo fabrica y que sellos o atributos de calidad tiene (bio, 100% natural, vegano, vegetariano, sin excipientes innecesarios, halal, kosher, cuidado del medio ambiente, valores sociales del fabricante, etc.).

Uno de los atributos más visible es el sello de certificación ecológica (o bio). La oferta y la demanda de complementos alimenticios con certificación ecológica ha ido en incremento en los últimos 20 años en mercados maduros como el norteamericano o el del Reino Unido. En el mercado español su presencia en las estanterías de las tiendas especializadas va tímidamente despertando y, cada vez, hay más usuarios que reconocen su valor tal y como ocurre en alimentación.

En Europa hay dos certificaciones reconocidas que son la **Euro Hoja** y la de la **Soil Association** (UK) y la pueden obtener las empresas y productos que cumplen con los requisitos que marcan las autoridades sanitarias en cuanto a origen de los materiales, métodos de producción ecológica, calidad del suelo, control de plagas y sustancias prohibidas. Los productos que tengan alguno de estos certificados podrán lucir los sellos autorizados que así los identifican.

No todos los complementos alimenticios pueden certificarse como ecológicos, pero ello no implica que no sean de calidad. El fabricante y el etiquetado serán elementos diferenciadores. De ahí la importancia de que las etiquetas contengan la información adecuada en la forma adecuada para que no lleve a confusión y permitan al consumidor tomar una buena decisión de compra. ■

**Pueden mejorar síntomas relacionados con el estrés, como fatiga crónica, ansiedad, depresión, falta de concentración y agotamiento físico y emocional**





# Espasmos del sollozo

Los espasmos del sollozo asustan mucho, pero no son un síntoma de ninguna enfermedad ni suponen un riesgo para la vida o la salud del niño o la niña que los padece. Estos episodios no son raros: pueden ocurrir hasta en uno de cada 20 niños y niñas, especialmente durante el segundo año de vida, aunque pueden empezar antes. En la mayoría de los casos habrán desaparecido antes de que cumplan los 4 años. Son más frecuentes en algunas familias (uno de cada 4 niños y niñas con espasmos del sollozo tienen familiares que también los padecieron), aunque no se conoce el motivo.



123rf Limited@saknakorn

a cambio. Además, el llanto como tal produce y es expresión de mucho malestar y sufrimiento.

Si el niño/a no ha recuperado la conciencia en aproximadamente 1-2 minutos, busca ayuda urgente. Llama a una ambulancia o pide a alguien que lo haga. Debes avisar a los servicios de emergencia también si el niño/a está rígido, o tiene temblores continuos o sacudidas, o es menor de 6 meses.

## Cuándo consultar con el pediatra

Tras el primer episodio, si ha ocurrido como se ha descrito más arriba y tu hijo o tu hija se han recuperado enseguida y están bien, no hace falta llevarlos al hospital, pero reserva una cita con vuestro pediatra en los días siguientes. Describe el episodio lo más detalladamente que puedas (es útil tomar algunas notas pronto después de que haya ocurrido). Esto y las preguntas y el examen físico que haga el pediatra servirán para confirmar que es un episodio de espasmo del sollozo típico y benigno y que no es necesario hacer ninguna prueba más.

Si no estás seguro de si ha sido un espasmo del sollozo, entonces acude a un hospital, preferiblemente a uno con servicio de urgencias pediátricas. Algunas enfermedades tienen síntomas similares y es importante identificarlas pronto. Lo más probable es que el pediatra solicite algunas pruebas, como un análisis de sangre, un electrocardiograma y un electroencefalograma. En algunos casos podrá remitirlos al cardiólogo o neurólogo infantil.

Otro motivo para consultar con vuestro pediatra es si los episodios se vuelven más frecuentes o más prolongados, o cambian en su forma de presentación.

Algunos estudios han mostrado que los niños y niñas que tienen espasmos del sollozo frecuentes tienen más probabilidades que los demás niños de su edad de tener deficiencia de hierro. Cuando los episodios son repetidos puede valer la pena hacer un análisis de sangre y comprobar si este es el caso. El tratamiento con suplementos de hierro podría entonces ayudar, pero nunca des hierro a un niño o niña pequeños si no hay indicación para ello y sin supervisión de vuestro pediatra: el hierro en exceso puede ser muy tóxico.

## ¿Qué es un espasmo del sollozo?

Los espasmos del sollozo son episodios cortos en los que la niña o el niño al que le pasan dejan de respirar, de forma involuntaria, durante unos segundos. Los espasmos del sollozo ocurren durante un episodio de llanto intenso, o a veces, cuando el niño o la niña experimentan un dolor o miedo agudo e intenso. Verás que tu hija o tu hijo parece que van a tomar aire en medio del llanto, pero que de repente hay un silencio:

**Para ayudar a salir de un episodio de llanto a un menor de 3 años, lo más eficaz es distraerlos con otra actividad o estímulo**

han dejado de llorar, pero tampoco respiran. Esto puede durar hasta un

minuto. Es frecuente que su piel, sobre todo alrededor de los labios o en las palmas de las manos, se vuelva un poco azulada o grisácea, o se vea más pálida. Tras este minuto sin respirar el niño/a se desmaya y tras 1-2 minutos, recupera la conciencia. Es habitual que tras el episodio se encuentre un poco confuso o adormilado.

## Cómo actuar ante un espasmo del sollozo

Aunque resulte difícil, es vital mantener la calma; esto te permite ayudar y no complicar la situación.

Si tu hija o hijo se ha desmayado, gíralo hacia un lado con cuidado, sin brusquedad, y permanece a su lado hasta que se despierte. Retira de su lado cualquier objeto con el que se pueda golpear.

Algunos “consejos” que se daban en el pasado para abortar los episodios no son eficaces y pueden hacer más mal que bien: soplar o echar agua en la cara del pequeño, o agitarle. No lo hagas. Tampoco intentes abrirle la boca o insuflarle aire.

Cuando se despierte, muéstrate calmado y cercano; ofrece agua y permítele descansar. Jamás regañes a tu hijo o hija, aunque todavía hay gente mal informada que sostiene que los niños “hacen esto para buscar atención”, la realidad es que los espasmos del sollozo son algo que le ocurre al niño, no es algo que él o ella busquen, provoquen o puedan controlar, y aunque no se asusten como tú, son desagradables para ellos. La parada respiratoria que se produce es un reflejo nervioso automático, involuntario. Un niño pequeño no sabe ni puede controlar su respiración y es absurdo pensar que puedan intentar hacerlo para conseguir algo



**Poniendo el beeeee un poco más alto**

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

- ✓ La única fórmula de leche de cabra con calidad Demeter
- ✓ Contiene todas las vitaminas, minerales y nutrientes importantes (por ley)
- ✓ Recetas puras sin aceite de palma ni aceite de pescado
- ✓ Sabor suave

La barriga de su bebé adorará la leche de cabra Holle

**Holle**  
biodynamic  
since 1934

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

20 AÑOS De experiencia

**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.



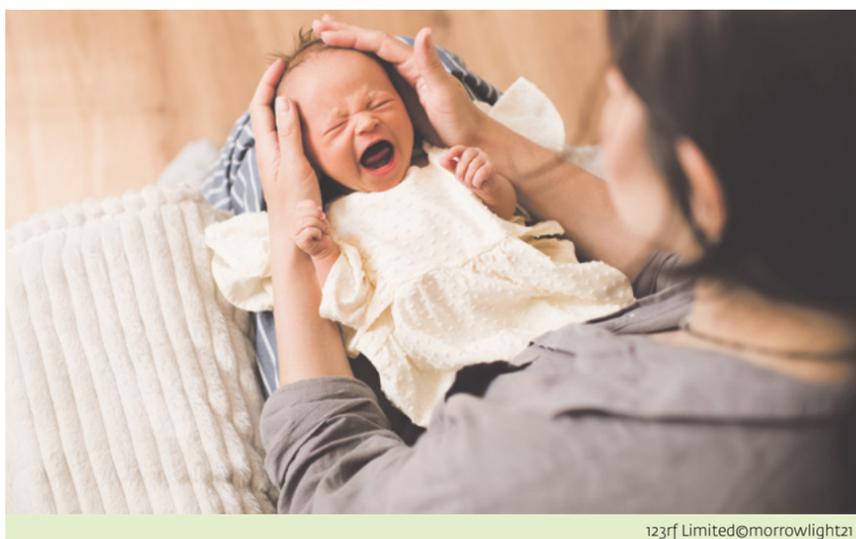
## ¿Puedo hacer algo para prevenir estos episodios?

Todavía no sabemos bien por qué los espasmos del sollozo les ocurren a algunos niños. Lo que sí sabemos es que la mayoría ocurren a consecuencia de un llanto o una emoción intensa, como frustración, miedo, enfado o dolor.

Los niños y niñas pequeñas no saben gestionar aún sus emociones. Un niño o niña que llora desconsoladamente o que experimenta rabia o frustración no sabe salir de esa situación, a menos que lo ayudemos.

Por eso, no hay que dejar a los niños y niñas pequeños que lloren sin consuelo. No van a “aprender” a tolerar la frustración de esta forma

**Aunque resulte difícil, es vital mantener la calma; esto te permite ayudar y no complicar la situación**



123rf Limited@morrowlight21

porque su cerebro no está aún preparado para ello. Por el contrario, la emoción y el sufrimiento los desbordarán y podrán conducir a un espasmo del sollozo en niños predispuestos a ello, o simplemente causar un dolor prolongado innecesario.

Para ayudar a salir de un episodio de llanto a un menor de 3 años, lo más eficaz es distraerlos con otra actividad o estímulo. No trates de razonar con ellos en este estado porque no pueden escucharte ni entenderte. Más tarde, cuando ya tengan un buen lenguaje verbal, puedes, después del episodio de llanto, hablar con ellos de forma calmada y

sin regañar, acerca de lo que pasó. Pregúntale cómo se sintió. Cuéntale que es algo que todos experimentamos en algún momento. Empieza a sugerir y practicar formas alternativas de expresar las emociones y manejar la frustración.

Mientras aún son pequeños, si identificas alguna situación que precipite estos episodios, como el hambre o el cansancio, trata de evitarla en lo posible. Por supuesto, hay que evitar que padezcan dolor. La mayoría de los procedimientos médicos se pueden realizar con anestesia o analgesia a menos que sea una urgencia.

**Otro motivo para consultar con vuestro pediatra es si los episodios se vuelven más frecuentes o más prolongados, o cambian en su forma de presentación**

Igualmente, trata de evitar enfadarte y regañar a tu hijo o hija por cualquier cosa. Minimiza las frustraciones innecesarias. Permitir que se ponga una camiseta concreta, que coma con un juguete en la mano o que lleve los calcetines del revés no lo va a convertir en una persona maleducada y asocial. Tampoco estás alentando que “se salgan con la suya” ni que “ganen la batalla” (no debería tratarse de una guerra en cualquier caso). Se trata simplemente de responder adecuadamente al nivel de desarrollo cerebral de tu hija/o y acompañarlos con cariño y respeto en esta etapa de su vida. ■



**DAMA**

**Gestalac Multivitamínico** te acompaña en cada paso de la maternidad.

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

EMBARAZO Y LACTANCIA

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

www.herboría.es | @herborías | herboría

**DEAVOCADO**  
GOOD FOR WOMEN

**LIBRES para ser FELICES**

**DEAVOCADO CONCEIVE INTENSIVE SUPPORT**

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

**CONCEIVE**

**PARA FAVORECER LA FERTILIDAD FISIOLÓGICA FEMENINA EN LA PRECONCEPCIÓN**

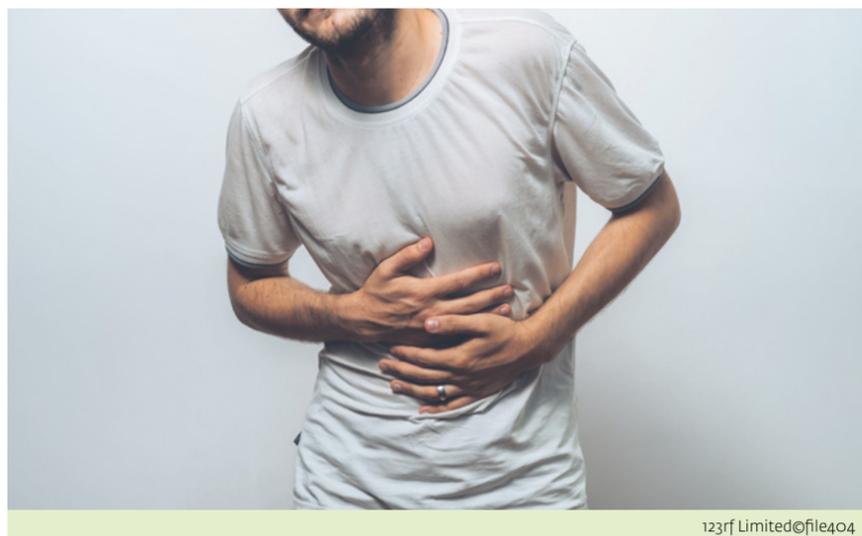
#GoodForWomen

deavocado.es



# SIBO, un nuevo paradigma

El sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO) parece algo nuevo, sin embargo, es un viejo conocido como una situación clínica bien definida denominada síndrome de asa ciega. Este síndrome ocurre cuando una parte del intestino delgado no se mueve con normalidad y eso tiene como consecuencia la acumulación excesiva de bacterias en los intestinos. Las posibles causas clásicamente conocidas son las cirugías abdominales, algunas enfermedades y algunos medicamentos. Y los síntomas habituales son la formación excesiva de gases en el intestino delgado, hinchazón y dolor en la región umbilical, que pueden ir acompañados de malab-



123rf Limited@file404

sorción, desnutrición, diarrea e incluso reflujo gastroesofágico.

En la actualidad, el SIBO está en boca de todos pues realmente afecta a una buena parte de la población. Estamos ante una situación global en la que los trastornos gastrointestinales son muy frecuentes y, aunque los datos sobre el SIBO varían según la zona geográfica, este es, sin duda, un tema importante. Los datos muestran que entre el 33-68% de las personas con síntomas de alteraciones gastrointestinales y que son so-

metidas a una prueba de aliento dan positivo en SIBO. Este problema de salud se ha visto que está asociado al tabaquismo, la dispepsia funcional, la diarrea, el estreñimiento, las enfermedades inflamatorias intestinales, la infección por *Helicobacter pylori*, la distensión y el dolor abdominal, la diabetes, el hipotiroidismo, el hígado graso no alcohólico, la celiaquía, las enfermedades diverticulares, la esclerosis múltiple, el autismo, el Parkinson, la fibromialgia, el asma, la anemia y otras muchas enfermedades. ¿Qué quiere decir esto? Que, entre las personas con estos condicionantes o patologías, el SIBO es más frecuente. Además, hay factores de riesgo evidentes como el uso de fármacos inhibidores de la bomba de protones (protectores gástricos como el omeprazol) y también la edad. Y el padecer SIBO, no solo implica los síntomas o molestias que puede ocasionar, sino que empeora el curso de muchas enfermedades como la diabetes, el hígado graso o la pancreatitis, e incluso puede tener que ver con la aparición de algunas de ellas. En este sentido aún tenemos mucho por saber, pero está claro que solucionar el SIBO es prioritario.

El desarrollo de SIBO suele estar causado por una desaceleración en el tiempo de tránsito intestinal, una reducción en la motilidad en el primer tramo, cosa que disminuye la renovación y eliminación normal de bacterias del intestino delgado. Y esta desaceleración del tránsito puede deberse a muchos motivos, por ejemplo, a una enfermedad intestinal, a una polineuropatía diabética que afecte a los nervios que activan esa zona, o a una disminución del efecto estimulante de las hormonas tiroideas sobre esa capacidad motora.

El diagnóstico es aparentemente sencillo, aunque con muchos aspec-

tos a tener en cuenta. En la actualidad, se considera que hay SIBO cuando existe una concentración de  $10^3$ , o más, unidades formadoras de colonias por mililitro (UFC/mL) de bacterias típicas del colon en el intestino delgado, valoradas en cultivo del aspirado duodenal/yeyunal. De todos modos, esta prueba diagnóstica tiene muchas limitaciones, es molesta y apenas se utiliza. Es por eso que el test que se suele realizar para tener información sobre lo que está pasando en el intestino es el conocido "test de hidrógeno espirado", en el que idealmente se determina el momento y cantidad de eliminación de hidrógeno ( $H_2$ ) y metano ( $CH_4$ ) que resultan del proceso microbiano de fermentación después de administrar una sustancia fermentable que suele ser la lactulosa o la glucosa. En condiciones normales estos gases se generan en una cantidad limitada, se absorben a través de la mucosa intestinal, pasan al torrente sanguíneo y finalmente se exhalan al exterior a través de los pulmones. Pero se considera SIBO cuando se presenta una producción excesiva que supone un incremento de 20, o más, partes por millón (ppm) en la concentración del hidrógeno o metano espirado antes de los 90 minutos desde el inicio de la prueba, comparado con el nivel inicial. Este método diagnóstico es el más utilizado en la práctica clínica debido a su facilidad de uso, sencillez y bajo coste, aunque no es del todo preciso y es necesario que un médico especialista en aparato digestivo haga la correcta interpretación junto al compendio de síntomas y otros datos del paciente.

El tratamiento convencional del SIBO en la actualidad se basa en el uso de antibióticos junto a una pauta dietética baja en sustancias fermentables (dieta baja en FODMAPs). En cuanto a la necesidad y

**Las posibles causas clásicamente conocidas son las cirugías abdominales, algunas enfermedades y algunos medicamentos**

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

**¡ELIGE CUIDAR AL PLANETA!**



Distribuido por:

**Dispronat**  
[info@dispronat.com](mailto:info@dispronat.com)  
[www.dispronat.com](http://www.dispronat.com)



**Los datos muestran que entre el 33-68% de las personas con síntomas de alteraciones gastrointestinales y que son sometidas a una prueba de aliento dan positivo en SIBO**



eficacia de los antibióticos existe todavía mucho trabajo por hacer para confirmar su adecuación. En este sentido, tres grandes ensayos controlados aleatorios multicéntricos han demostrado que la **rifaximina**, un antibiótico no absorbible de amplio espectro, reduce el dolor abdominal y la diarrea en pacientes con síndrome de intestino irritable con predominio de diarrea. La rifaximina parece tener un efecto transitorio en la reducción de la abundancia relativa de ciertos tipos de microorganismos como las enterobacterias. En el SIBO, los síntomas como la hinchazón parecen estar asociados con un aumento en grupos como las enterobacterias, *Escherichia-Shigella* y *Clostridium*, por eso en la práctica



123rf Limited@dmtrimaruta

clínica se usa este antibiótico y otros antibióticos como la **neomicina**, aunque hasta la fecha son necesarios más estudios sobre su eficacia en esta patología.

Pero, además de usar fármacos, hay mucho potencial terapéutico en aquello que comemos, ya que es la base de todo. **La dieta condiciona la actividad del tránsito gastrointestinal** y es indiscutible que el tipo de alimentación moderna occidental es desfavorable pues la **falta de fibra, los azúcares y las grasas saturadas ralentizan el vaciamiento gástrico y el tránsito intestinal**. Algunos componentes de los alimentos tienen mayor importancia que

otros en el funcionamiento del complejo motor gastrointestinal, por ejemplo, el triptófano es precursor de la hormona serotonina, que estimula el tránsito intestinal y el vaciado gástrico, al igual que la fibra, el jengibre y los antioxidantes de tipo polifenoles (presentes en frutas y verduras de todo tipo de colores). Además, el efecto de los alimentos sobre la **microbiota** es importante y la dieta puede evitar el crecimiento excesivo de bacterias y la presencia de patógenos. **Los productos ricos en polifenoles y fibra soluble son prebióticos y tienen un efecto beneficioso sobre la microbiota intestinal** al favorecer selectivamente el crecimiento de microorganismos

## Los productos ricos en polifenoles y fibra soluble son prebióticos y tienen un efecto beneficioso sobre la microbiota intestinal

beneficiosos. La inclusión de prebióticos, como *Bifidobacterium lactis*, *Lactocaseibacillus rhamnosus*, *Bacillus subtilis*, *Lactobacillus acidophilus* o *Saccharomyces boulardii*, puede ayudar a una mejor motilidad y capacidad de erradicación de patógenos mejorando así los problemas gastrointestinales como el SIBO. También podemos usar el potencial antibiótico natural de hierbas y especias como **la cúrcuma, el orégano, el tomillo, el romero o la canela**. Por otro lado, los azúcares y las grasas saturadas favorecen el crecimiento de patógenos. Todo esto debe aplicarse en el tratamiento del SIBO, aunque aún queda también mucho por saber sobre el gran potencial de la nutrición en su prevención y resolución. ■

## El tratamiento convencional del SIBO en la actualidad se basa en el uso de antibióticos junto a una pauta dietética baja en sustancias fermentables

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



EL BOTIQUÍN NATURAL

**REFIX**  
SEAWATER HYDRATION

HIDRATACIÓN EXTREMA  
SABOR SALADO | 78 SALES MINERALES

Para actividad física intensa, calor o excesos ocasionales | **sin azúcares**

AGITAR. BEBER FRIO

En Amazon o en nuestra web [www.refixyourself.com](http://www.refixyourself.com)



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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Omega-3 ALGA Jelly, de NORSAN**



NORSAN Omega-3 ALGA Jelly son unas deliciosas gominolas masticables con aceite vegetal de algas, con un irresistible sabor a tutti-frutti y sin azúcares añadidos. Cada gominola está diseñada para aportar 220 mg de ácidos grasos Omega-3 marinos EPA y DHA, ácidos grasos esenciales para el desarrollo de los más pequeños.

Los Omega-3 EPA y DHA son poderosos antiinflamatorios que apoyan el desarrollo cerebral y promueven una óptima salud ocular, además de otras funciones importantes.

¡Pruébalos en frío o congelados!

- **Marca:** Norsan | [www.norsan.es](http://www.norsan.es)
- **Empresa:** Norsan GmbH

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Age Splendor Capilar, de Naturlíder**



El único antioxidante específico para el cabello. Contiene Catalasa, enzima que con la edad se va perdiendo. El hecho de que la "repongamos" vía complemento alimenticio nos ayuda a conservar nuestra salud capilar e incluso contribuye a retrasar la aparición de las canas. En algunos casos en los que hay pocas, las frena, y en otros va dándole el color original de nuestro propio pelo.

En este complemento alimenticio todo va arropado con otros ingredientes para que se les de volumen, grosor y brillo espectacular evitando la caída, especialmente en otoño.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Capilar Complex, de Laboratorios Ynsadiet**



Con Biotina y Queratina, pensado para apoyar cabello, piel y uñas, este complemento alimenticio se presenta en formato de 60 cápsulas vegetales. Con zinc, que contribuye al mantenimiento de las uñas, cabello y piel en condiciones normales y que, junto a la Biotina, contribuye a mantener tu cabello y piel en condiciones normales. El cobre contribuye a la pigmentación normal del cabello, y ambos minerales contribuyen a proteger nuestras células de la oxidación. Con la garantía de Laboratorios Ynsadiet, laboratorio pionero en el campo de la nutrición natural fundado en 1980 y que cuenta con un equipo de más de 400 profesionales.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Immodulator, de Adaptoheal**



La salud del sistema inmunológico es esencial para una vida saludable y resistente. De allí surge Immodulator, una fórmula innovadora diseñada para optimizar la respuesta inmunológica, combina 7 adaptógenos inmunomoduladores, seleccionados por sus propiedades únicas, para equilibrar el sistema inmunológico, mantenerlo en condiciones óptimas, asegurando una respuesta adecuada y eficiente frente a las amenazas externas.

Perfecto para quienes desean una solución natural y efectiva para mejorar su respuesta inmunológica y mantener una salud robusta.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Proteoglicanos, de Praxis Laboratorios**



Los proteoglicanos son macromoléculas naturales que mantienen un nivel de hidratación al retener agua de manera efectiva. Además, aportan nutrición y luminosidad a la piel. Tienen efecto tensor y anti-aging, también, previenen el fotoenvejecimiento. Indicado para pieles secas y deshidratadas. Aumenta el 52% la hidratación en las primeras 8h. Praxis completa su gama con los siguientes productos en tres formatos (1ud, 6ud y 24ud): Classic - Oil Free - Vitamina C - For Men - Ácido Hialurónico - Alfahidroxiácidos (exfoliante) y Proteo SunScreen (crema antiedad SPF50).

- **Marca:** Praxis Laboratorios | [www.laboratoriospraxis.com](http://www.laboratoriospraxis.com)
- **Empresa:** Laboratorios Praxis, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Aromacaps Respiración, de Terpenic**



Terpenic, laboratorio experto en aromaterapia científica, revoluciona la aromaterapia oral con Aromacaps, la nueva línea de cápsulas vegetales bio aptas para veganos.

Con una innovadora fórmula más potente y completa, Aromacaps Respiración destaca como el primer lanzamiento, a base de aceites esenciales de alta calidad, incluyendo el de orégano vulgar (80% carvacrol), tomillo tuyanol, ravintsara y eucalipto radiata. Esta combinación ofrece una protección integral para las vías respiratorias.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Terpenic | [www.terpenic.com](http://www.terpenic.com)
- **Empresa:** Terpenic Lab, S.L.



# Impacto del snus entre los jóvenes

En los últimos meses los medios de comunicación han publicado numerosas noticias alertando sobre una “nueva droga” que ha entrado en España y está creando adicción especialmente entre adolescentes y jóvenes: el snus. Pero ¿qué es esta sustancia, y es realmente una amenaza para la salud?

## ¿Qué es el snus?

El snus es tabaco molido y mezclado con sal y a veces con algún aroma. Se suele vender envuelto en paquetes que recuerdan a las bolsas de té, aunque más pequeñas. Como otras formas de tabaco, el snus contiene nicotina. Sin embargo, el snus no está fermentado, no se quema y no se fuma. Las unidades de snus se colocan dentro de la boca, entre los dientes y la encía superior y de esta forma la nicotina se libera a la saliva y se absorbe por la mucosa oral. El snus no es una sustancia nueva; se ha consumido en los países nórdicos, principalmente Suecia, desde el siglo XV. En los años 90 del siglo pasado su popularidad aumentó y hoy Suecia es el país europeo con mayor consumo de snus y menor tasa de personas fumadoras (alrededor del 5%). En Suecia el snus es legal y su producción está regulada y supervisada.

## ¿Es adictivo?

La razón por la que los humanos consumimos productos derivados de la planta del tabaco es porque contienen nicotina. La nicotina es una sustancia psicoactiva: viaja rápidamente al cerebro y allí estimula la liberación



Autor: Alekos - Creative Commons

de dopamina. La dopamina produce sensaciones placenteras: disminuye el estrés, la ansiedad y el dolor, mejora el estado de ánimo, reduce el apetito y aumenta la atención, concentración y otras habilidades cognitivas. El problema es que estos efectos duran muy poco y cuando se pasan, la ansiedad, el dolor, el estrés y otros sentimientos negativos, vuelven con más fuerza, lo que induce a consumir nicotina de nuevo para calmarlos. De este modo se produce la adicción. A largo plazo los consumidores de nicotina tienen más altos niveles de estrés y ansiedad y podrían tener más riesgo de depresión y otros problemas de salud mental.

## ¿Qué problemas puede acarrear su consumo?

El mayor problema descrito con el uso de snus es la aparición de lesiones en la mucosa oral, que suelen revertir al cesar su consumo. El consumo de snus no produce cáncer. En Suecia, donde su producción está regulada, el snus contiene niveles

muy bajos de nitrosaminas, aflatoxinas, plomo y otros contaminantes como la cal. Sin embargo, esto puede suponer un problema cuando se consume snus producido de forma irregular o ilegal en otros países. El snus, como cualquier otro producto derivado del tabaco, contiene nicotina, que como se ha explicado anteriormente, produce dependencia y efectos cerebrales a largo plazo.

## ¿Es el snus una “puerta de entrada” a fumar o consumir otras drogas?

A pesar de las advertencias sobre los riesgos del consumo de snus como puerta de entrada al consumo de otras drogas, los datos de Suecia y Noruega contradicen esta afirmación. En estos países el snus ha reemplazado a los cigarrillos, pero ni ha incrementado la proporción de personas que consumen tabaco en cualquiera de sus formas ni ha incrementado el consumo de otras drogas. Numerosos estudios muestran por el contrario que en Suecia el consumo

de snus se ha usado con éxito para dejar de fumar. Es muy posible que la mayor facilidad de su consumo en ambientes donde está prohibido fumar prevenga, más que fomente, el paso de snus a cigarrillos, también entre adolescentes y jóvenes.

## ¿Puede tener beneficios el consumo de snus?

Sí, puede ser beneficioso para las personas fumadoras, si reemplazan los cigarrillos por snus. Aunque seguirán consumiendo nicotina, dejarán de estar expuestas a los problemas respiratorios asociados con fumar, especialmente cáncer de pulmón y enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Estas enfermedades suponen la mitad de las muertes prematuras asociadas al tabaco.

Los estudios realizados a lo largo de los últimos 50 años en la población sueca consumidora de snus revelan que este producto no eleva el riesgo de cáncer ni de enfermedad cardiovascular, y que sustituir los cigarrillos por snus podría disminuir el riesgo de contraer estas enfermedades en más de un 90%. Suecia es uno de los países del mundo con menor tasa de cáncer de pulmón en varones. Obviamente es mejor no consumir ningún tipo de tabaco que usar snus. Pero los fumadores que hayan probado sin éxito otras estrategias para dejar los cigarrillos podrían mejorar su salud sustituyendo el tabaco fumado por snus. Además, el snus no expone a terceras personas al humo del tabaco, por lo que no acarrea los peligros del tabaquismo pasivo. ■



# BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



Un 90% de ingredientes ecológicos para la Categoría I y entre el 15-89% para la Categoría II



ECOPlus  
Empresas con un 80% de los productos en la Categoría I. No producen cosmética convencional



Menos de un 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmético natural)



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

“Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en [www.biovidasana.org](http://www.biovidasana.org)”

Con la garantía de la Asociación Vida Sana





Entrevistamos **Chiara Maffei**, CEO del Laboratorio Pecten Group y Fundadora de Deavocado y **Azzurra Donati**, Business Development Manager de Deavocado - Pecten Group España.

### ¿El cuidado íntimo femenino se limita a la higiene personal?

**Azzurra Donati:** No. Cuando hablamos de cuidado femenino nos referimos a toda la esfera íntima que comprende el bienestar femenino, físico y psicológico, y la salud sexual también. En los últimos años, se han logrado avances significativos en todo el mundo para promover el derecho a la salud sexual y reproductiva de las mujeres, aunque muchos aspectos todavía se perciben como tabú. Por esta razón, nace la línea de suplementos Deavocado, para hablar de estas temáticas y poder ofrecer una ayuda y un apoyo científico a las personas que lo necesiten.

### ¿Cómo influyen la nutrición y los hábitos saludables en el bienestar íntimo y en la fertilidad?

**A.D.:** Las mujeres experimentan a lo largo de su vida importantes

# Deavocado: “Combatir la infertilidad es un camino largo y a veces tortuoso”

cambios hormonales que se pueden traducir en modificaciones a nivel fisiológico, que en algunos casos pueden llegar incluso a repercutir sobre el bienestar. Un buen aporte de nutrientes y fitonutrientes de calidad puede ayudar a afrontar mejor estos cambios que se manifiestan en las distintas etapas de la vida. Para una mujer, es importante cuidar su fertilidad desde joven, adoptando un estilo de vida correcto y una alimentación equilibrada, rica en nutrientes beneficiosos para el bienestar y el buen funcionamiento del aparato reproductivo. La dieta de estilo mediterráneo está reconocida como un régimen alimenticio indicado para el mantenimiento saludable del aparato reproductivo de la mujer y el correcto desarrollo del feto durante el embarazo.

### “El fruto del bienestar”. ¿Por qué el aguacate, en concreto, puede ser un buen aliado para la salud de las mujeres?

**Chiara Maffei:** El aguacate, aunque no forma parte de la dieta “tradicional” de estilo mediterráneo, se considera un alimento de estilo mediterráneo, porque es rico en antioxidantes, fibras y ácidos grasos monoinsaturados (AGM). Los AGM son capaces de reducir el estado inflamatorio que a menudo caracteriza enfermedades autoinmunes, endometriosis, síndrome del ovario poliquístico e infecciones. El aguacate además aporta una alta cantidad de fibra, beneficiosa para todo

el sistema cardiovascular y fundamental en las mujeres embarazadas para el correcto desarrollo del feto, y nutrientes como potasio y folato, que mejoran la diabetes y la hipertensión.

Por el momento hemos formulado tres productos: Deavocado Daily Support Hormonal Balance: para mantener el buen funcionamiento del sistema reproductivo femenino a lo largo del tiempo y prevenir el malestar del síndrome premenstrual. Deavocado Conceive Intensive Support: para sostener la función reproductiva y preparar el cuerpo para el embarazo. Deavocado Semen Support: antioxidante celular para la salud masculina. Pensado para mejorar la fertilidad masculina, la motilidad espermática, la libido y el rendimiento sexual.

### Cuéntanos más sobre FAP, la patente del proceso de biofermentación obtenido con la extracción de la pulpa fresca del aguacate.

**C.M.:** El FAP® es una fórmula patentada, un exclusivo proceso de fermentación, obtenido por extracción de la pulpa fresca del fruto del aguacate, estudiado y optimizado para garantizar el logro de los más altos estándares de calidad y el mantenimiento del principio activo contenido naturalmente en el fruto maduro, y que permite mantener inalterado el perfil cualitativo y cuantitativo del aguacate, estabilizando el componente lipídico funcional de

“Para una mujer, es importante cuidar su fertilidad desde joven”

los ácidos grasos monoinsaturados (AGM), que representan el 60% del total de grasas. Durante este proceso, las bacterias sintetizan péptidos biológicamente activos y otras sustancias que hacen que la materia prima sea mucho más fácilmente digerible y biodisponible. El aguacate es 100% italiano, proviene de los cultivos de la empresa agrícola Sicilia Avocado, fundada en 2013, que ha apostado por valorizar el territorio siciliano y promover su innovación, con una visión contemporánea vinculada a los valores de la ética y del respeto por el medioambiente, poniendo atención a la sostenibilidad ambiental y al consumo consciente, y que ha optado por producir en régimen ecológico certificado.

### ¿Algunos consejos para preservar y apoyar nuestra salud íntima desde hoy?

**A.D.:** Es importante reducir los alimentos refinados, aumentar el consumo de verduras, frutas y proteínas saludables, mantener grasas beneficiosas en la dieta y disminuir el consumo de alcohol. #Deavocado-GoodForFertility ■

**together health**  
ORGANIC LION'S MANE  
Full Spectrum + Dual Extract  
> 40% Polysaccharides  
> 1.5% Hericenones  
100% from fruiting bodies  
Highly bioavailable formula  
60 EASY TO TAKE

# MELENA DE LEÓN

## Potenciador cerebral natural

ES-ECO-020-CV  
Agricultura UE/no-UE

100% de origen sostenibles

100% sin aditivos artificiales

Envases sin plástico

Gama certificada 100% vegana

DISTRIBUIDO POR ALTERNATUR  
[www.alternatur.es](http://www.alternatur.es)

@vidasaludable\_alternatur