

## Fibromialgia: el dolor incomprensible



123rf Limited@fizkes

SALUD	MI PEDIATRA	COSMÉTICA	LA DOCTORA RESPONDE
5   ¿Es un virus la causa subyacente de la fatiga crónica?	10   Alergia a los alimentos en la infancia	14   Comparando colonias y perfumes	16   Vigorexia: síntomas, causas y tratamiento



**infarma**  
BARCELONA 2025  
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

25, 26 y 27  
MARZO

Fira Barcelona,  
Gran Via

**+25.400 PROFESIONALES  
FARMACÉUTICOS**



+4.000 CONGRESISTAS  
+300 EXPOSITORES  
+1.000 MARCAS

www.infarma.es

Síguenos en redes:  
Infarma Salón



Organizan:





# Fibromialgia: el dolor incomprensido

La **fibromialgia** es una **enfermedad** caracterizada por un **dolor crónico** generalizado (más de tres meses) que el paciente localiza en el aparato locomotor. Asociado frecuentemente con otros síntomas como: trastornos del sueño, cansancio desproporcionado a la actividad realizada, alteraciones cognitivas, ansiedad o depresión. Es una de las situaciones más representativas de **dolor crónico** incapacitante en la población y uno de los problemas sanitarios más actuales ya que conlleva una intensa afectación de la calidad de vida, tanto desde el punto de vista familiar como social.



123rf Limited©antoniodiaz

## ¿Cuáles son sus causas?

No hay una causa clara atribuible a la enfermedad. Se desconocen los mecanismos exactos por los que se produce y no se encuentran alteraciones en los análisis o en los estudios de imagen que permitan establecer el diagnóstico. Existen muchos factores que pueden causar la enfermedad, como determinadas mutaciones genéticas. También se han descrito casos de fibromialgia que surgen después de procesos puntuales, como puede ser una infección tanto de virus como de bacterias, o un suceso físico o emocional señalado, como un accidente de coche, una separación matrimonial, un problema con los hijos... El estrés psicológico prolongado también puede desencadenar esta enfermedad.

Algunos estudios recientes ponen de manifiesto que los pacientes con fibromialgia presentan **alteraciones**

en el sistema nervioso que regula la percepción y la respuesta al dolor. El umbral del dolor es más bajo y cualquier estímulo que no debe ser doloroso, como puede ser el moverse, producen un dolor intenso. Se han detectado en el sistema nervioso de personas con fibromialgia, disminución del nivel de neurotransmisores importantes en la regulación del dolor, como la noradrenalina y serotonina.

## ¿Quién puede padecer fibromialgia?

Se estima que la prevalencia de la fibromialgia en España es de un 2,3%, de la población adulta, según un estudio de la **Sociedad Española de Reumatología**, lo que supone casi un millón de afectados por esta patología en este país. Es mucho más frecuente en mujeres (más del 90%). La edad media de aparición suele ser entre los 30-60 años, pero puede aparecer en otras edades. Puede darse en la infancia y adolescencia, pero con menor frecuencia.

## ¿Cómo se diagnostica? Y cuáles son los síntomas

Puede ser difícil de diagnosticar ya que no hay un test o análisis específico para ello. Otras enfermedades pueden tener los mismos síntomas, como son el dolor y la fatiga, por ello es necesario un examen médico muy completo para descartar otras patologías y diagnosticar correctamente la fibromialgia. Entre los síntomas, además del dolor hay rigidez en todo el cuerpo, fatiga y cansancio, aparecen dificultades con el pensamiento, memoria y concentración (conocido como niebla mental o "lagunas"), acompañado a menudo con otras afecciones, como son las alteraciones del sueño, depresión, ansiedad, síndrome del intestino irritable, intolerancia a la luz y el ruido, molestias auditivas, acúfenos, hipersensibilidad al tacto o roce con la piel, entre otras muchas. Además de la exploración física, es necesaria una valoración psicológica. Es importante destacar que existen **diferentes niveles de**



**EDITA:**  
CENTIPEDE FILMS, S.L.  
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51  
C/ Santa María, 9 1º 2ª  
08172 Sant Cugat del Vallès  
Depósito Legal: B-11964-2020

**TIRADA** 20.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com  
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

**DIRECTOR**  
Enric Urrutia

**REDACCIÓN**  
Montse Mulé

**PRODUCCIÓN EDITORIAL**  
Oriol Urrutia, Axel Domingo,  
Ariadna Coma

**INFORMÁTICA**  
Marcel Graupera  
WIB Consultoría Informática

**DISTRIBUCIÓN**  
Alternatur, Asturdiet,  
Centro diet, Dispronat,  
Fitoinnova, Hidalfarma, Jahsil,  
La Botica Natural, Natur Import,  
Naturitas, Paudiet

**COLABORADORES**  
Núria Alonso, Laura I. Arranz,  
Marta Castells, Montse Escutia,  
Beatriz Lavado, Miriam Martínez,  
Raúl 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



## LAMBERTS® EL RANGO PROFESIONAL Gama Selecta

Más de 200 complementos alimenticios elaborados en el Reino Unido bajo las estrictas normas farmacéuticas GMP





**gravedad** (leve, moderado y grave). Según el nivel, la interferencia con la realización de actividades diarias será mayor o menor. Cada persona sufre "su" fibromialgia y tiene unos síntomas predominantes, con unos ciclos de intensidad y duración variables.

**¿Cómo tratar la fibromialgia?**

Si bien no se dispone de un tratamiento curativo para la fibromialgia, contamos con tratamientos farmacológicos y de otra índole con los que podemos obtener el mejor control posible sobre la enfermedad. Es por ello, que esta enfermedad requiere un abordaje multidisciplinar; reumatólogo, psiquiatra, psicólogo, rehabilitadores- físicos (fisioterapia) y funcionales -educacionales (terapia ocupacional), etc. La combinación de estos tratamientos adaptándolos a cada paciente es lo que ha demostrado más eficacia para conseguir una gran mejoría en la calidad de vida y que pueda llevar una vida familiar, social y laboral lo más normal posible, a pesar de que no se controlen totalmente sus síntomas.

**Tratamiento medicamentoso**

En función de la situación del paciente pueden usarse: analgésicos para el dolor (paracetamol, ibuprofeno), antidepresivos, relajantes musculares. También se utilizan puntualmente glucocorticoides. Para conciliar el sueño puede recurrirse a las benzodiacepinas. En caso de dolores localizados intensos son útiles las inyecciones locales en los puntos dolorosos con anestésicos locales. Muchos pacientes con fibromialgia son pacientes **polimedicados**, debido a la variedad de síntomas que padecen y a que han visitado a varios profesionales. Por todo ello es de gran importancia revisar toda su medicación y suplementos ya que pueden darse situaciones con duplicidad de fármacos, prescritos por diferentes médicos para un mismo problema y también efectos adversos e interacciones de los medicamentos entre ellos y con los suplementos.

**Tratamientos no farmacológicos**

En esta enfermedad hay que pensar siempre en **un cambio de estilo de vida**, la situación no es la misma que antes de la enfermedad, hay que valorar qué es lo que está más afectado, qué podemos hacer para mejorarlo y con ello lograr la mejor calidad de vida posible. Aspectos a considerar:

**Dormir bien:** el dolor puede empeorar el sueño, pero las alteraciones

del sueño también pueden empeorar el dolor. Si es posible, evitar las siestas largas. La posición fetal en la cama es una buena opción. Evitar la ingesta de sustancias y bebidas estimulantes, las temperaturas extremas y los ruidos y luces. Tomar un baño relajante antes de acostarse. Evitar la TV, los móviles y tabletas en el dormitorio. Establecer una rutina con un horario. No hacer ejercicio al menos 3 horas antes de acostarse.

**Ejercicio físico:** el ejercicio físico y una adecuada fortaleza muscular son sin duda las medidas más eficaces para tratar la fibromialgia y ayudar a disminuir el dolor. Hacer ejercicio suave diariamente. Si nunca has hecho ejercicio, comienza lentamente. Por ejemplo, caminar en llano o en una piscina climatizada, son dos buenas actividades. Si es posible, recurre a un profesional que pueda ayudarte a crear un plan acorde a tus necesidades.

**Control del estrés:** aprender a manejar el estrés, a tomar las cosas con calma. Son de gran utilidad las técnicas de relajación. Hacer demasiado, puede empeorar los síntomas. Por ello, se debe aprender a equilibrar el ser activo con la necesidad de descansar.

**Alimentación:** se recomiendan alimentos que potencien la inmunidad, que mejoren el sistema muscular y la secreción de serotonina, encargada de mantener un buen estado de ánimo. Una alimentación basada en alimentos frescos, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Utilizar aceite de oliva virgen en las preparaciones. Evitar las comidas procesadas, las grasas saturadas y la bollería. Beber agua regularmente y evitar el alcohol. El sobrepeso es un factor agravante de la enfermedad. Una nutrición adecuada puede ayudar a mantener un peso saludable, para evitar la sobrecarga de músculos y tendones en la fibromialgia.

**Actividades diarias:** es algo que habitualmente hacemos sin pensar, pero en el caso de la fibromialgia es importante ser conscientes de cómo lo hacemos, mantener una postura correcta para evitar sobrecargar el cuerpo es vital. No estar mucho rato de pie, es recomendable cambiar de posición a menudo. Al sentarse, mantener la espalda recta apoyada y los pies en el suelo. Al agacharse, doblar las rodillas, no la espalda.

**Fisioterapia:** un fisioterapeuta puede enseñarte ejercicios para mejorar tu fuerza, tu flexibilidad y tu

resistencia. Los ejercicios en el agua pueden ser particularmente útiles.

**Termoterapia:** la aplicación de calor local puede aliviar el dolor. También un baño caliente, antes de acostarse, relaja, mejora la rigidez y el dolor. Baño con *sales de Epsom*, reducen dolor y estrés.

**Reflexología podal:** se cree que la reflexoterapia produce una disminución del dolor mediante la estimulación de la producción de endorfinas y que mejora la circulación sanguínea y linfática, por lo tanto, aumenta la oxigenación a los tejidos y puede reducir los síntomas que acompañan a la fibromialgia.

**Acupuntura:** en algunos casos es una alternativa para el manejo del dolor.

**Apoyo psicológico:** hablar con un terapeuta puede ayudarte a fortalecer la confianza en tus habilidades y enseñarte estrategias para afrontar la enfermedad y para lidiar con las situaciones estresantes.

**Contaminación ambiental:** tóxicos ambientales, insecticidas, disolventes o metales pesados (atención a las amalgamas dentales con mercurio) pueden acumularse en el cuerpo, y según algunos científicos pueden actuar como factores desencadenantes de la fibromialgia.

**Suplementos:** entre los más utilizados: zinc, vitamina C, ácidos grasos omega 3, melatonina, nicotinamida adenina dinucleótido (NADH), pirroloquina quinona, Coenzima Q10, D Ribosa, L carnitina. En caso de estrés aumentar las vitaminas del grupo B y el magnesio.

**Aceites esenciales:** menta, enebros, jengibre, albahaca, lavanda, sándalo, eucalipto, manzanilla romana, jazmín, ylang-ylang, cada uno de ellos tiene sus propias indicaciones: sueño, fatiga, dolor, etc., algunos pueden ser utilizados por vía tópica, adicionados al gel de baño o inhalados.

*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.

**Triple Magnesio, de Holos Nutrition**



El magnesio es el cuarto mineral más abundante en el organismo, y está reconocido como cofactor en más de 300 reacciones corporales. Los niveles saludables de magnesio se mantienen de forma natural siguiendo una dieta nutritiva que incluya alimentos ricos en magnesio. No obstante, el contenido de magnesio en los alimentos disminuye gradualmente a causa del procesamiento de alimentos, por lo que el uso de complementos de magnesio para alcanzar una vida saludable se está haciendo cada vez más popular.

El triple magnesio de Holos Nutrition de alta biodisponibilidad ofrece magnesio como una mezcla avanzada en tres formas. Con cada forma dirigida a diferentes vías de absorción, esta combinación de alta eficacia ofrece un apoyo de gran alcance para la producción de energía, la función muscular y la disminución del cansancio y la fatiga. No contiene gluten, lactosa ni ningún aditivo. 100% natural. Apto para veganos.

Holos Nutrition es una gama avanzada de complementos alimenticios que proporciona combinaciones armoniosas de ingredientes puros y naturales, cultivados con responsabilidad y procesados respetuosamente.

**Marca:**

Holos Nutrition

**Distribución:**

Alternatur S.L.  
www.alternatur.es

**Recomendado por**

**Vitalquick Salud**





RECOMENDADO POR

Laboratorios  
**Ynsadiet**

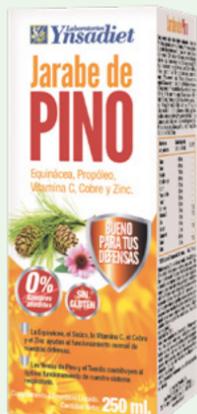
LABORATORIOS YNSADIET  
www.ynsadiet.com



Ariadna Coma,  
Periodista  
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

Te recomendamos...

Jarabe de Pino,  
de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta **Jarabe de Pino**, un complemento alimenticio elaborado a base de equinácea, propóleo, vitamina C, cobre y zinc.

Entre sus ingredientes, contiene **equinácea, saúco, zinc, vitamina C y cobre**, que contribuyen al funcionamiento normal de las defensas.

Las **yemas de pino** y el **tomillo** ayudan al óptimo funcionamiento del sistema respiratorio.

- Sin gluten.
- Sin azúcares añadidos.



Pregunta al especialista de nuestra tienda para un asesoramiento personalizado

# Cómo prepararnos para la temporada de catarros y gripes

Hemos llegado a esa época del año protagonizada por **gripes, catarros y resfriados**. Si bien es cierto que podemos contraer estas enfermedades en cualquier momento del año, durante los meses fríos, entre noviembre y enero, son más frecuentes.

## ¿Por qué enfermamos más fácilmente?

A medida que avanzamos en el último trimestre del año, las **temperaturas van bajando**. Hace más frío y solemos pasar más tiempo en **lugares cerrados**, con más personas, y **poco ventilados**.

Todas estas condiciones son favorables para muchos de los **virus respiratorios estacionales**, que se vuelven más resistentes y se replican con mayor facilidad, multiplicando las posibilidades de contagio.

Habitualmente, estos virus entran en nuestro organismo a través de las vías respiratorias altas (nariz y boca). Dado que en invierno nuestro sistema inmunitario no es tan eficaz, así aparecen las enfermedades más comunes de la temporada, como el **resfriado común** o catarro, la **gripe**, la **faringitis** o la **amigdalitis**.

Se trata de enfermedades comunes que, por lo general, van acompañadas de síntomas leves que desaparecen al cabo de unos días. No obstante, pueden complicarse. De ahí la importancia de la **prevención**.



123rf/Limited© zinkevych

## Consejos generales para prepararnos para el invierno

Mantener nuestro sistema de defensas activo y fuerte es la clave para afrontar el invierno con **resistencia y vitalidad** y evitar las afecciones propias del invierno.

En este sentido, **adoptar medidas preventivas** como lavarse las manos con frecuencia, mantener los espacios limpios y bien ventilados, protegerse de los cambios bruscos de temperatura y taparse la nariz y la boca al estornudar, por ejemplo, son estrategias efectivas para evitar los contagios.

Junto a ellas, un estilo de vida saludable y una **alimentación variada y equilibrada**, donde predominen frutos secos, semillas, legumbres, cereales integrales, proteínas, frutas y verduras de temporada. La naturaleza es sabia y nos proporciona en

## Adoptar medidas preventivas es una estrategia efectiva

cada momento del año los alimentos adecuados.

También puede ser de ayuda apoyarse en **soluciones naturales**, como complementos alimenticios a base de plantas y extractos naturales. Equinácea, propóleo, ginseng, uña de gato, canela, jengibre, ajo... En el reino vegetal encontramos numerosas hierbas, raíces, especias y plantas medicinales con nutrientes, minerales y vitaminas aliadas del sistema inmunitario. Gracias a sus **propiedades antioxidantes, antivíricas y antibacterianas**, son herramientas efectivas para potenciar nuestras defensas de manera natural. ■

2024 | DICIEMBRE | Nº49



4

www.elbotiquinnatural.com

Fórmula Reforzada

# PROTÉGETE EN invierno

0%

Azúcares añadidos

SIN GLUTEN

BUENO PARA TUS DEFENSAS

250 ml.

El Saúco, el cobre, la vitamina C y el zinc contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

www.ynsadiet.com



# Fatiga crónica, COVID persistente y coenzima Q10

El síndrome de fatiga crónica o encefalomiélitis miálgica (SFC/EM), es una enfermedad multisistémica compleja que comúnmente se caracteriza por fatiga severa, disfunción cognitiva, problemas de sueño, disfunción autonómica o disautonomía (mal funcionamiento del sistema nervioso autónomo que regula las funciones fisiológicas involuntarias del organismo) y malestar post-esfuerzo que afecta a las actividades de la vida diaria. Cuando estos síntomas persisten durante seis meses o más, se establece un diagnóstico. Actualmente y, especialmente después de la pandemia, este tema vuelve a estar en el candelero debido a la prevalencia de un nuevo problema de salud como es la fatiga post COVID-19 (COVID persistente o long COVID) que cursa también con todo este abanico de síntomas.

Según la *European Network on Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome* (EUROMENE) entre 1 millón y más de 5 millones de personas en el continente europeo viven con SFC/EM y se estima que en el mundo afecta a más de 65 millones. Al menos 2/3 de los casos se dan en mujeres, siendo los jóvenes en sus fases más productivas de la vida los afectados preferentemente. La calidad de vida de las personas afectadas es, en promedio, más baja que la de otras enfermedades crónicas o incapacitantes, como la esclerosis múltiple, el cáncer, la artritis reumatoide, la depresión, la diabetes, la epilepsia o la fibrosis quística.

Aunque la causa exacta y los mecanismos por los cuales se desarrolla no se conocen todavía, sí se sabe que el SFC/EM es una condición biológica, física, no un trastorno psi-



123rf Limited@peopleimages12

cológico o emocional. Se sabe que están implicados varios mecanismos y cambios bioquímicos que afectan a la función inmune, al sistema nervioso, a la regulación hormonal y a la respuesta al estrés oxidativo. También se ha propuesto la causa infecciosa, es decir, que se pueda desarrollar después de un proceso infeccioso.

## ¿Es un virus la causa subyacente de la fatiga crónica?

Esto ha llevado a los científicos a presentar teorías que sugieren que diferentes tipos de virus podrían desencadenar afecciones como el SFC/EM. De hecho, se conoce este trastorno post infecciones producidas por virus como el Epstein-Barr o el famoso SARS-CoV-2 (causante de la COVID-19) y por bacterias como *Coxiella burnetti* (causante de la fiebre Q). De hecho, los estudios que se han realizado en pacientes de COVID-19 muestran que tienen un mayor riesgo de ser diagnosticados con SFC/EM más adelante en la vida. Por este motivo, actualmente, es importante tener en mente esta posible secuela para poder evitarla en lo posible.

## El estrés oxidativo

Desde hace décadas se ha estudiado la relación entre la fatiga crónica y este aumento de oxidación en el organismo. El estrés oxidativo tiene mucho que ver con un mal funcionamiento de nuestras células, en especial de unos pequeños orgá-

nulos, las mitocondrias, que son las responsables de la producción de energía (y también de residuos oxidados) a nivel celular. Actualmente, está claro que el estrés oxidativo elevado es un factor común en pacientes con SFC/EM y con fatiga post COVID-19 (COVID persistente). Y siendo así, tiene mucho sentido estudiar más de cerca todas aquellas moléculas implicadas en la función mitocondrial, como es el caso de la coenzima Q10 (CoQ10) y su papel en el estrés oxidativo.

## Infecciones y mitocondrias

Hay muchas teorías diferentes y datos interesantes como que sabemos que la inflamación, presente en estas infecciones, está relacionada con el estrés oxidativo, si aumenta la primera, aumenta el segundo y viceversa. En un estudio reciente se observó que en el plasma sanguíneo de pacientes con COVID-19 había signos de disfunción mitocondrial comparado con el de un grupo de pacientes sanos. Observaron que los participantes infectados por el virus tenían niveles más bajos de coenzima Q10 en sus mitocondrias. Lo mismo se ha observado en otros trabajos en pacientes con SFC/EM y, además, existe evidencia de disfunción mitocondrial en células mononucleares de sangre de pacientes con COVID-19. El hecho de que las mitocondrias se vean afectadas puede ayudar a explicar por qué las personas que sufren de fatiga crónica aparentemente carecen de energía y por qué múltiples sistemas se ven afectados a la vez,

## El CoQ10 es un suplemento eficaz y seguro para reducir los síntomas de fatiga

como el sistema inmunológico o el sistema nervioso autónomo.

## ¿Puede ayudar la coenzima Q10?

En una reciente revisión sistemática y metaanálisis se concluye que el CoQ10 es un suplemento eficaz y seguro para reducir los síntomas de fatiga, y otras revisiones mencionan sus beneficios incluso en casos de fatiga causada por estatinas y también la asociada a la fibromialgia. Y dada la relación observada entre la SFC/EM, las infecciones víricas y las disfunciones mitocondriales un grupo de científicos lanzaron un estudio sobre la coenzima Q10 y los pacientes afectados por COVID persistente. Se trata de un estudio clínico aleatorizado, doble-ciego y cruzado con 119 pacientes, en los que todos recibieron el complemento de Q10 activo y el placebo, pero en momentos diferentes. Aunque el tratamiento con CoQ10 no redujo significativamente el número o la gravedad de los síntomas relacionados con el COVID persistente en comparación con el placebo, sí se observó una mejora espontánea significativa en las puntuaciones de los cuestionarios en los dos grupos de pacientes durante las 20 semanas de observación. En otro trabajo muy reciente se concluye que, aunque se recomiendan más estudios clínicos, la suplementación con CoQ10 puede minimizar los problemas de salud inducidos por el COVID-19 con un papel protector potencial contra las consecuencias nocivas de la enfermedad. ■

Enlaces de interés:



**El SFC/EM es una condición biológica, física, no un trastorno psicológico o emocional**





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

## Menos es más

Actualmente presenciamos el aparente paradigma de necesitar una expansión económica perpetua que puede llevar a daños colaterales no tan sólo climáticos y ecológicos, sino también en la salud física, emocional y mental de la sociedad. Es como si la consigna fuese, para evolucionar necesito más y más. “Menos es más” es un concepto arquitectónico que hoy en día se usa genéricamente en el mundo de las artes y el diseño. Sin pretender establecer pautas socio económicas, nos podríamos preguntar, ¿en qué puedo aplicar “menos es más” en mi día a día?, ¿puedo hacer más con menos?...

Seguramente nos asaltará la duda sobre lo que pasaría con el empleo y el progreso en general. Si se cumpliera la ley de la conservación de la energía en lo que podemos llamar genéricamente la economía, ¿es posible que se recondujeran en nuevos caminos de desarrollo sin perder nada?, ¿podrían surgir nuevas visiones inspiradoras haciendo una economía más justa y saludable devolviendo el sentido de conexión a la humanidad?

Es posible que, en el plano personal, dedicando los recursos de tiempo y dinero en hacer lo importante y evitando lo superfluo se gane en calidad de vida. En el ámbito de la empresa, hay casos donde han aplicado programas de racionalización de procesos que han logrado concentrar los esfuerzos en lo que realmente aporta valor a la empresa, a los productos y servicios, a los equipos humanos y a sus clientes. Y todo ello ha aportado beneficios económicos y una mejora del clima laboral y la motivación de los trabajadores trayendo consigo una mejora en la productividad.

¡Concentra tu esfuerzo en aquello que aporte valor a tu vida y elimina todo lo que no te sume! ■



**Raúl Martínez,**  
Dietista-Nutricionista, biólogo  
raul.mgarc@gmail.com

# Panax ginseng, el remedio para todas las enfermedades

*Panax ginseng*, el término botánico por el que se conoce el **ginseng**, hace referencia a una de las plantas medicinales más importantes en la farmacopea de la Medicina Tradicional China y Coreana.

Por sus propiedades energizantes, antioxidantes y los múltiples beneficios que aportan las vitaminas, minerales y nutrientes bioactivos, viene siendo utilizada desde hace milenios. La palabra ginseng en chino significa “planta hombre”, derivándose del término jin, hombre, y chen, planta. Y recibe este nombre por la peculiar forma de la raíz, que recuerda por su estructura a una figura humana. El vocablo panax es griego, y deriva de panákeia, panacea, que quiere decir “remedio para todas las enfermedades”.

El ginseng es una planta herbácea perenne de unos 20 cm de altura que pertenece a la familia de las Araliáceas. El tallo es cilíndrico, erguido, de 50 a 80 cm de altura. Tiene las hojas palmeadas de color verde oscuro divididas en 5 lóbulos. Las flores son blancuecinas y se disponen en umbela. Los frutos son pequeñas bayas de color rojo que contienen dos semillas. La raíz es amarilla pálida, cilíndrica y fusiforme, carnosa y gruesa, con una longitud de 10 a 25 cm y un diámetro de dos, que se encuentra ramificada y curvada sobre sí misma. Es la parte de la planta que contiene los principios con actividad biológica. Cuantos más años tiene de crecimiento más rica en principios activos es. Se cosecha a los cinco o seis años.

## El ginseng es aromático, de sabor dulce y suave

Su hábitat natural son los bosques mixtos de coníferas y frondosas en las estribaciones de las montañas de noreste de China, la

**Cuantos más años tiene de crecimiento más rica en principios activos es**



123rf Limited@chormail. Panax ginseng

península de Corea y la Manchuria exterior rusa. Crece en zonas templadas buscando lugares sombríos, evitando siempre el sol directo. La especie silvestre está prácticamente extinta en los bosques de China y de la Península de Corea, encontrándose protegida en Rusia. Esta situación ha propiciado su cultivo, que, por su gran demanda, está en plena producción en China, Corea, Rusia, Japón y Estados Unidos. El cultivo requiere de suelos ácidos bien drenados, pudiéndose realizar a partir de semilla desde la planta madre. La semilla tiene un tiempo de germinación muy largo, entre 18 y 21 meses. También se pueden usar esquejes de raíz, que permiten un cultivo mucho más rápido. Es una planta que aguanta bien las heladas.

El ginseng viene siendo utilizado por la medicina oriental desde hace 3.000 años. La primera cita se recoge en el *Shen Nong Ben Cao Jing*, obra clásica de farmacopea de la **Medicina Tradicional China**, que lo considera un **estimulante de las fuerzas vitales, con capacidad para aumentar la energía, mejorar la resistencia física y mental, y con acción frente a las enfermedades crónicas**. Fueron navegantes holandeses los que lo introdujeron en Europa en el año 1600, y no fue hasta el año 1854 que en Estados Unidos se aislaron por primera vez los principios activos. En 1957, el Dr. Breckman llevó a cabo una revisión de todos los estudios farmacológicos, químicos y biológicos que se habían llevado a cabo hasta entonces.

Contiene sustancias bioactivas en gran cantidad, entre las que destacan los **ginsenósidos**, compuestos químicos de naturaleza esteroide,

**Los ginsenósidos hacen del ginseng un adaptógeno. Ayudan al cuerpo a resistir frente al estrés tanto físico como mental**

glucosídica y saponina triterpenoide. Es **rico en vitaminas B1, B2, ácido fólico, nicotinamida, ácido pantoténico, vitamina C y D, en minerales** como hierro, zinc, magnesio, manganeso, cobre y calcio, **en aminoácidos**, aceites esenciales, saponinas, polisacáridos, fitoesteroles y **en estrógenos**. Los ginsenósidos o panaxósidos hacen del ginseng un adaptógeno. Ayudan al cuerpo a resistir frente al estrés tanto físico como mental. Tienen poder de tonificar el sistema nervioso central, incrementan la resistencia inespecífica a las enfermedades y poseen efectos sobre el sistema cardiovascular, el sistema nervioso central y el sistema inmunitario.

El ginseng actúa sobre las funciones fisiológicas, normalizándolas según las necesidades del organismo. Aumenta la producción de las enzimas que depuran las toxinas metabólicas. Se usa para tratar la astenia, la aterosclerosis, alteraciones hematológicas y gastrointestinales, así como síntomas relacionados con la edad y el cáncer. **Fortalece la memoria y la capacidad de pensamiento**. También está muy extendida su fama como afrodisíaco, mejorando el rendimiento sexual masculino y actuando sobre las disfunciones eréctiles. ■



# Logrando el bienestar emocional

Para mantener el ritmo vital que necesitamos llevar es imprescindible una disposición de ánimo alta. Cada persona se enfrenta a diario a multitud de retos, queremos llegar a todo, cuidarnos y cuidar la familia, trabajar y preocuparnos de que este trabajo esté a la altura de lo que se espera de él y nos dé satisfacciones. Son muchas y muy diversas las circunstancias que, a menudo, y más en la entrada a la temporada hibernal, nos llevan a soportar un estrés excesivo o a sentirnos tristes o abatidos. El bienestar emocional es básico para construir las demás actividades del día a día.

Una alimentación que nos provea de los nutrientes necesarios y unos hábitos de ejercicio y descanso adecuados son las recomendaciones que recibimos de médicos y nutricionistas, aunque podemos hacer más.

## Música y lectura

Escuchar música que nos guste influye en el bienestar emocional al

**Aun llevando una vida activa y cuidando nuestra alimentación, nos viene muy bien una ayuda, y esta nos la puede dar un buen complemento alimenticio**



123rf Limited@vadyrmdrobot

producir oxitocina y dopamina en nuestro cuerpo generando cambios en el sistema sensorial. La música nos produce placer, así como cantar y bailar. La lectura es una herramienta eficaz para mejorar el ánimo y sacarnos de bucles mentales tóxicos. Puede reducir el estrés y la ansiedad al sumergirnos en historias, tanto sean ficticias como reales. Cualquier género literario puede beneficiarnos. La lectura fortalece nuestra inteligencia emocional.

## Ejercicio moderado y baños de naturaleza

Los paseos por la naturaleza, sean jardines, parques, campo o bosque, mejoran la salud, especialmente si mantenemos los sentidos atentos al entorno y respiramos conscientemente. Una práctica que se utiliza terapéuticamente para combatir estados bajos de ánimo y falta de energía es el llamado *shinrin yoku* o baños de bosque, que benefician cuerpo y mente.

## Un plus de energía y vitalidad

Aun llevando una vida activa y cuidando nuestra alimentación, nos viene muy bien una ayuda, y esta nos la puede dar un buen complemento alimenticio formulado para favorecer la actividad cerebral y proporcionarnos las vitaminas más demandadas, especialmente la vitamina C para superar el cansancio y la fatiga y las del grupo B como son B1, B3, B6 y B12 que apoyan el normal funcionamiento del sistema nervioso.

## Beneficios de la grifonia, el azafrán y la rodiola

La **grifonia** (*Griffonia simplicifolia*) es una planta originaria de África occidental empleada en alimentación y en medicina tradicional desde la antigüedad. En la década de los 70 del pasado siglo, varios estudios mostraron su elevada concentración en 5-HTP, precursor de

**La lectura es una herramienta eficaz para mejorar el ánimo y sacarnos de bucles mentales tóxicos**

la serotonina y su efecto favorecedor de la actividad cerebral. Por ello, se ha incorporado en complementos alimenticios para ayudar a mantener el estado de ánimo en equilibrio y regular los ritmos circadianos, favoreciendo la conciliación del sueño y a relajar el cuerpo.

El **azafrán** es la especia obtenida de los estigmas de la flor *Crocus sativus* y es muy apreciado en gastronomía, aunque también tiene interesantes aplicaciones en medicina gracias al safranal. Diversos estudios han mostrado sus efectos antidepresivos con mejoras notables del estado de ánimo y de la ansiedad. Aporta vitaminas B1, B2, B3, B6, B9 y C, así como minerales como magnesio, potasio, hierro, zinc, sodio y fósforo. Su consumo puede aliviar los síntomas de enfermedades neurodegenerativas como Parkinson y Alzheimer, entre otros beneficios.

La **rodiola** es una planta ampliamente conocida por sus propiedades adaptógenas que modulan los estados de ánimo y la falta de energía, mejorando la resistencia tanto física como mental. ■



**vitalart**

## PIENSA EN POSITIVO

Ayuda nutricional para situaciones de desánimo

Con SAME, Grifonia, Rodiola, Azafrán, Aminoácidos y Nutrientes.

El **azafrán** ayuda al equilibrio emocional y a mantener un estado de ánimo positivo.

Sin Gluten Vegetariano

**C+D** Fórmula Vital

60 cápsulas entéricas

**Bienestar Emocional**  
SAME - GRIFONIA - AZAFRÁN  
Con azafrán que ayuda al equilibrio emocional y a mantener un estado de ánimo positivo

T. 937 123 870 - atcliente@naturimport.es - www.naturimport.es



# Fertilidad en el hombre

La fertilidad masculina es la capacidad del hombre para lograr con su espermatozoides fecundar el óvulo de la mujer y poder así concebir un nuevo ser vivo. Sin tener en cuenta aspectos genéticos, los factores generales que la dificultan son la baja producción de espermatozoides, anomalías en su función o la obstrucción que impide su salida. El estrés crónico, el exceso de peso, la mala alimentación, el consumo excesivo de alcohol o tabaco y la edad, también son factores que influyen negativamente. La nutrición y el estilo de vida pueden jugar un papel significativo en la mejora de las probabilidades de concepción. Para ello es recomendable seguir una dieta variada, antiinflamatoria y basada en granos integrales, vegetales, algas, frutas, y grasas saludables, reduciendo el azúcar y la sal, y evitando los alimentos ultra procesados. En general son recomendables aquellos alimentos que tengan un alto contenido en antioxidantes o en ácidos grasos omega-3.

## ¿Cuáles son los nutrientes clave para mejorar la fertilidad en el hombre?

Existen nutrientes apropiados para apoyar la salud reproductiva



123rf Limited@auemar. Las naranjas son ricas en vitamina C

masculina. Ellos pueden aportar una acción antioxidante, y ayudar a promover la función celular adecuada para fomentar la fertilidad masculina.

### Vitamina E

La vitamina E es un antioxidante bien documentado y se ha demostrado que inhibe el daño inducido por los radicales libres en las sensibles membranas celulares. Ensayos controlados demostraron que la vitamina E puede mejorar la función de los espermatozoides aumentando su capacidad para penetrar el óvulo.

### L-Carnitina

La función principal del aminoácido carnitina en el epidídimo es proporcionar un sustrato energético adecuado para los espermatozoides, contribuyendo directamente a su motilidad y puede estar implicada en su correcta maduración. Esto es especialmente importante ya que los espermatozoides del epidídimo utilizan las grasas como su principal fuente de metabolismo energético, por lo tanto, la carnitina es necesaria para el transporte de ácidos grasos a las mitocondrias.

### L-Arginina

El aminoácido arginina es necesario para la replicación de las células, por lo que es esencial en la formación de espermatozoides. También actúa como precursor bioquímico en la síntesis de los compuestos orgánicos putrescina, espermidina y espermina, que se cree que son esenciales para la motilidad de los espermatozoides.

### Zinc

Es quizás el oligoelemento más importante para la función sexual masculina. Está involucrado en prácticamente todos los aspectos de la reproducción masculina, incluido el metabolismo hormonal, y la formación y motilidad de los espermatozoides. La deficiencia de zinc puede conducir a una disminución de los niveles de testosterona y del recuento seminal. Niveles correctos de este oligoelemento pueden aumentar su concentración y mejorar su morfología.

### Extracto de corteza de pino

La corteza de pino es una fuente rica de proantocianidinas oligoméricas (OPC), conocidas por ser potentes



**DEAVOCADO**  
GOOD FOR MEN

PATENTED  
WORLD'S  
#1  
FERMENTED  
AVOCADO  
FORMULA

Complemento alimenticio con micronutrientes, aguacate, coenzima Q10, maca y zinc.

**INNOVACIÓN**  
de origen natural  
para apoyar la fertilidad  
**MASCULINA**

ANTIOXIDANTE CELULAR  
Contribuye a la fertilidad y reproducción normales.  
Contribuye al mantenimiento de los niveles normales de testosterona en sangre.  
TÓNICO ÚTIL EN CASO DE FATIGA

**DEAVOCADO**  
GOOD FOR MEN  
SEMEN SUPPORT  
ANTIOXIDANTE CELULAR

Deavocado™ + L-arginina  
Zinc™ + Maca™ + Coenzima Q10  
Metilfolato + Vitamina D

Contribuye al mantenimiento de los niveles normales de testosterona en sangre.  
Contribuye a la fertilidad y reproducción normales.  
TÓNICO ÚTIL EN CASO DE FATIGA

#GoodForMen  
**DEAVOCADO**  
**SEMEN SUPPORT**  
ANTIOXIDANTE CELULAR

deavocado.es

**Mantén en forma tu cerebro**

**Nuevo**

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

nua  
biological



antioxidantes con muchos beneficios asociados con la salud circulatoria, como ayudar a la **insuficiencia venosa** al aumentar la producción de óxido nítrico, mejorando así la vasodilatación dependiente del endotelio. Mejoras en el flujo sanguíneo y circulación periférica pueden ayudar a la función reproductiva masculina.

### Coenzima Q10

En los espermatozoides, la coenzima Q10 (CoQ10) se concentra en las mitocondrias, donde participa en la producción de energía. También funciona como antioxidante, previniendo la peroxidación lipídica de las membranas de los espermatozoides. En hombres con infertilidad demostró una mejora significativa en parámetros del semen; en particular, el recuento, la motilidad y la morfología de los espermatozoides. Además, algún estudio indica que podría inducir mejoras en la concentración de esperma.

### Selenio

Un mineral clave, necesario para la producción normal de esperma (espermatogénesis) y también desempeña un papel esencial en la generación de fosfolípido hidrope-



123rf Limited@koldunovaaa. La nueces aportan vitamina E

róxido glutatión peroxidasa, con capacidad de eliminar radicales libres ayudando a mantener la homeostasis intracelular y el equilibrio redox.

### Ácido fólico

El ácido fólico es esencial para la producción y reparación del ADN y, por lo tanto, juega un papel importante en la salud y formación del esperma. La deficiencia de ácido fólico en los hombres se ha relacionado con anomalías en los espermatozoides. Un ensayo de control aleatorio que combina zinc y ácido fólico concluyó que la suplementación con estos nutrientes mejoró significativamente el recuento total de esper-

matozoides tanto en hombres fértiles como sub-fértiles.

### Vitamina D

La deficiencia de este nutriente se ha relacionado con varios trastornos reproductivos, incluidos abortos espontáneos y embarazos con nacimientos prematuros. Se ha establecido una asociación entre los niveles séricos de vitamina D y la motilidad de los espermatozoides.

### Vitamina C

Otro antioxidante fundamental importante es la vitamina C. Un ensayo clínico controlado, aleatorio y

doble ciego sobre 115 hombres con infertilidad, los resultados demostraron que aquellos que suplementaron con vitamina C había mejorado la motilidad y la morfología de los espermatozoides en comparación con el placebo. La vitamina C puede proteger a los espermatozoides del daño provocado por la oxidación.

Por todo ello, concluimos que un buen estilo de vida, la dieta sana y la ayuda de ciertos nutrientes pueden favorecer la fertilidad en los hombres. Existen en el mercado complementos alimenticios que combinan nutrientes que la pueden apoyar. Si decidimos utilizarlos, es recomendable tomarlos al menos 90 días antes de la concepción prevista. Es deseable que estén formulados de forma equilibrada, 100% naturales, de las mejores fuentes posibles, en formas altamente biodisponibles y sin excipientes indeseados. No todas las marcas son iguales, por lo que es importante la elección del producto, su origen y su proceso de producción. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos deben consultar al especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Dales a tus espermatozoides movilidad y fortaleza! ■



La preparación original de Q10

## Reduce cansancio y fatiga

La vida cotidiana puede ser bastante agotadora pero ActiveComplex Q10 Gold puede ayudarte de forma natural. La combinación del compuesto vitamínico coenzima Q10 y vitamina B<sup>2</sup> que contribuye a la renovación normal de la energía celular es el impulso perfecto cuando las pilas están bajas. La buena absorción y biodisponibilidad de ActiveComplex Q10 Gold están documentadas en múltiples estudios científicos, por lo que es la marca de Q10 líder en el mercado.



Para más información  
suscríbete a nuestro boletín de noticias

 **Pharma Nord**  
Pioneers in Nutritional Healthcare



# Alergia a los alimentos en la infancia

2024 | DICIEMBRE | Nº49

La alergia a los alimentos en la infancia cada vez es más frecuente. En Europa se calcula que afecta a 1 de cada 20 niñas y niños. Parte de este aumento se debe a las condiciones de vida actuales en los países occidentales, especialmente a la falta de contacto con la naturaleza. Se sabe que los niños y niñas que crecen en un medio rural y que tienen contacto con animales, tanto domésticos como de granja, tienen menos alergias alimentarias y menos asma.



123rf Limited@alexandrekb

**Los encargados de hacer un buen diagnóstico son los médicos especialistas en Alergología Pediátrica, que trabajan en hospitales**

En los bebés y niños y niñas pequeños los alimentos que causan alergia con más frecuencia son leche de vaca, huevo, pescado, frutos secos y semillas y algunas frutas.

teínas presentes en los alimentos, y las ataca con el fin de neutralizarlas e impedir que hagan daño. El problema es que estas proteínas no eran peligrosas, es un error del sistema inmune haberlo creído así.

diferente tamaño) de color rosa o rojo. Suelen aparecer primero en la cara, y luego se extienden al resto del cuerpo y suelen picar. A veces alguna parte de la cara, como las orejas, aparece hinchada.

cuando el aire sale de los pulmones del bebé.

Los niños y niñas que tienen dermatitis atópica tienen más riesgo de tener alergias a alimentos, especialmente al huevo o a los cacahuets. Uno de cada tres niños o niñas con alergia a un alimento tienen alergia a otro alimento además.

### ¿Cuáles son los síntomas de alergia a los alimentos?

Otros bebés o niños/as tienen síntomas digestivos: molestias o dolor abdominal, vómitos y diarrea. Con menos frecuencia algunos bebés y niños muestran signos respiratorios: dificultad para respirar, tos repentina, mocos o estornudos repentinos; y en algunos casos se puede escuchar como un silbido

En casos afortunadamente raros la reacción alérgica es tan grave que la garganta y otras partes de la vía respiratoria se hinchan y la persona afectada no puede respirar y sufre un paro cardíaco. Esto se llama anafilaxia o shock anafiláctico.

¿Por qué se producen las alergias a los alimentos? La reacción alérgica ocurre porque el sistema inmunitario reconoce como peligrosas pro-

Cuando un alimento produce alergia, la reacción se suele ver muy pronto, en las siguientes dos horas. Lo más frecuente es que la reacción se produzca en la piel, donde aparecen sarpullidos (granitos de

Si tu hija o hijo tiene por primera vez síntomas como los descritos debes acudir cuanto antes a un hospital para que le administren medicación y le tengan unas horas en observación hasta asegurarse de que



10

www.elbotiquinatural.com

**REFIX**  
SEAWATER HYDRATION

CLUB DEL GOURMET  
CG  
HERBOLARIO Navarro

Alkaline Seawater + Lemon  
**REFIX**  
Organic Recovery Drink

Recuperación rápida con un 20% de agua del mar

**SABOR SALADO | 78 SALES MINERALES**  
**HIDRATACIÓN EXTREMA**

natural organic INNOVATION AWARDS 2024 WINNER  
FASTE 2024  
DUBAI INTERNATIONAL FOOD AWARDS GOLD TEST  
VITAMIN C  
USDA ORGANIC  
VEGANO  
KETO FRIENDLY

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

**Healthy BIO**

**SE TRASPASA**

Tienda online con más de **2.000 clientes fieles**, excelente página web y posicionamiento SEO  
Precio negociable entre 55.000 y 75.000 €

4.2/5  
142 opiniones de clientes  
Opiniones Verificadas

**CONTACTO**  
Healthy Bio Farma S.L. – Xènia Joan  
Email: [xenia.healthybiofarma@gmail.com](mailto:xenia.healthybiofarma@gmail.com)  
Teléfono: 645 893 688



la reacción alérgica no se hace más grave. Si ya le ha pasado más veces, debes usar cuanto antes la medicación que os haya dado vuestro pediatra y observar al niño/a atentamente durante las siguientes horas. Si los síntomas no mejoran con las medicinas, o empeoran, acude al hospital.

### Diagnóstico de la alergia a alimentos

Si tu hija o hijo ha tenido síntomas de alergia tras comer un determinado alimento no debes darle ese alimento más hasta que puedas hablar con vuestro pediatra. Es importante hacer un buen diagnóstico. Los encargados de esto son los médicos especialistas en Alergología Pediátrica, que trabajan en hospitales. Vuestro pediatra os derivará al hospital para un estudio detallado. Generalmente se hacen pruebas en la piel y en sangre que determinan a qué alimentos se ha sensibilizado el sistema inmune (a qué alimentos reacciona de forma anormal) y con qué intensidad.

De acuerdo con los resultados, el especialista explicará qué alimentos hay que evitar y en algunos casos recomendará que llevéis siempre encima (o el propio niño/a cuando sea más mayor) una dosis de adrenalina auto-inyectable por si ocurriera una reacción alérgica grave.

### Síndrome de alergia oral

Es un tipo de alergia a alimentos, pero con alguna peculiaridad. Ocurre en niños y niñas alérgicos al polen cuando comen algunas frutas y verduras crudas que tienen proteínas parecidas a las del polen. El sistema inmune confunde estos alimentos con polen y se produce en cuestión de minutos enrojecimiento, hinchazón y picor en labios, boca y garganta. Algunas veces puede haber también picor en oídos y nariz.

**Tras varias investigaciones se ha averiguado que al sistema inmune se le puede entrenar y enseñar a que tolere alimentos a los que ha reaccionado de forma anormal**



123rf Limited@khosrork

Puede ocurrir también con los frutos secos.

En general es menos grave que la alergia clásica a alimentos y en muchos casos los síntomas se pueden evitar cocinando los alimentos problemáticos, ya que esto inactiva las proteínas.

### Tratamiento de las alergias a alimentos

Hasta hace unos años se pensaba que la única forma de evitar los problemas causados por la alergia a un alimento era no volver a comer nunca ese alimento.

Esto parece más fácil de decir que de hacer. Las personas con alergias a algún alimento tienen una vida complicada, especialmente cuando comen fuera de casa. Tienen que estar muy pendientes, leer con mucha atención la lista de ingredientes de los productos que compran y asegurarse muy bien en los restaurantes, aviones y otros lugares, de que quien prepara y sirve la comida ha entendido que esa comida no puede bajo ningún concepto incluir el alimento problemático. Por mucho cuidado que uno ponga, los accidentes ocurren con relativa frecuencia, a veces con consecuencias fatales. En la infancia las cosas se complican porque es muy difícil controlar lo que los niños/as comen en el colegio, o si van a un campamento o a una fiesta de cumpleaños. Todos hemos leído en los medios de comunicación casos desgraciados después de un descuido.

Pero tras varias investigaciones se ha averiguado que al sistema inmune se le puede entrenar y enseñar a que tolere alimentos a los que ha reaccionado de forma anormal. Esto se consigue dando cantidades muy muy pequeñas del alimento, de forma repetida, hasta que el cuerpo entiende que no es peligroso. Las primeras veces la administración del alimento se realiza en el hospital, por si ocurre

una reacción grave; y los médicos y enfermeras tendrán todo preparado para actuar de inmediato. Una vez conseguida la tolerancia inicial, la idea es continuar tomando ese alimento regularmente para que el sistema inmune no se “olvide” de él.

La alergia al huevo es la que mejor resultados ha demostrado. Los programas de tolerancia consiguen que hasta el 80% de los niños y niñas alérgicos sean capaces de tolerar al menos pequeñas cantidades de huevo. Esto es importante independientemente de que el niño o la niña coman huevo, ya que por desgracia se pueden encontrar trazas de huevo en multitud de alimentos y medica-

mentos, incluso en aquellos donde no las sospecharíamos, y estas trazas de huevo pueden causar reacciones alérgicas graves en algunas personas.

Con otros alimentos, por ejemplo los cacahuets, todavía no se han conseguido resultados similares, y los cacahuets siguen siendo uno de los alimentos que más reacciones alérgicas graves producen.

Algunas alergias desaparecen a lo largo de la infancia o la adolescencia, pero es difícil predecir cuáles.

### ¿Se puede prevenir?

Quizá no completamente, pero sabemos que una introducción temprana en la dieta del bebé de los alimentos que suelen causar más alergias reduce el riesgo de alergias. También fomentar la vida y el juego al aire libre y el contacto con la naturaleza, tanto con el suelo y las plantas como con los animales. Aunque la higiene es por supuesto muy importante, los ambientes extremadamente limpios, el mantener a los bebés en “burbujas” casi sin contacto con el medio natural, no parece ayudar a que se desarrolle un sistema inmune sano, y las alergias se vuelven más frecuentes. ■

**Poniendo el beeeeee 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

**Holle biodynamic since 1934**

La barriga de su bebé adorará la leche de cabra Holle

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.

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

Leche de cabra **20 AÑOS** De experiencia



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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Quercitina, de Laboratorios Ynsadiet**



La quercetina tiene muchas propiedades para el organismo. Además de ser un potente antioxidante, ayuda a reducir la presión arterial y el colesterol, ayuda a aliviar los síntomas de alergia y del asma, tiene acción antiinflamatoria, entre otros. Hoy en día la quercetina y sus derivados se han convertido en sustancias de gran interés por sus posibles propiedades frente a infecciones virales.

La Jara canosa es eficaz para tratar afecciones gripales y respiratorias por su efecto antioxidante e inmunestimulante. Las Vitaminas C y D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**ActiveComplex Q10 Gold, de Pharma Nord**



Contiene 100 mg de coenzima Q10 natural y vitamina B2, que contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga, y a un metabolismo energético normal. Gracias a la avanzada técnica de producción patentada que se emplea para asegurar la alta biodisponibilidad y efectividad del ingrediente activo, ActiveComplex Q10 Gold es el estándar de excelencia de la ciencia internacional de Q10, ha sido avalado oficialmente por la ICQA, y está documentado en más de 100 estudios publicados. Su materia prima de Q10 es natural e idéntica al tipo de Q10 que produce el cuerpo humano. Complemento de alta calidad farmacéutica, documentado científicamente y producido bajo control farmacéutico danés.

- **Marca:** Pharma Nord | [www.pharmanord.es](http://www.pharmanord.es)
- **Empresa:** Pharma Nord España, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Defensas Inmunidad, de Vitalart**



Actúa desde el primer día en los procesos que te debilitan. Defensas Inmunidad son comprimidos de acción global con una potente combinación de ingredientes naturales.

La andrografía y la equinácea contribuyen al mantenimiento de las defensas y aportan confort respiratorio, y el astrágalo ayuda a recuperar el bienestar físico.

El malvavisco y la manzanilla actúan sobre la irritación y ayudan a suavizar la garganta, y el zinc ayuda al normal funcionamiento del sistema inmunitario.

- **Marca:** Vitalart
- **Empresa:** Natur Import, S.L. | [www.naturimport.es](http://www.naturimport.es)

AROMATERAPIA

**Kit Do It Yourself (DIY), de Terpenic**



El kit de aromaterapia uso diario DIY con el que podrás elaborar de manera muy sencilla sinergias para afecciones frecuentes del día a día: dos inhaladores, uno para resfriados y otro para náuseas y tres roll-on, uno para estrés e insomnio, para golpes y hematomas, para dolor de cabeza y para pieles irritadas. El Kit contiene 5 aceites esenciales: Ravintsara, Limón, Menta de campo, Espliego macho y Manzanilla romana; 3 bases vegetales: Aceite vegetal de Albaricoque, Oleato de Caléndula y Oleato de Árnica; así como el material necesario para preparar tus sinergias: 3 frascos de vidrio de 10 ml, 1 frasco de vidrio de 5 ml, 4 tapones roll-on, 2 inhaladores con recambios, 3 pipetas Pasteur y 6 etiquetas.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Immuneheal, de Adaptoheal**



Tu aliado perfecto para fortalecer el sistema inmunológico.

Esta fórmula a base de adaptógenos ha sido diseñada para ayudar a tu cuerpo a estar más preparado ante las amenazas externas que afectan tu organismo.

Con ingredientes naturales cuidadosamente seleccionados, Immuneheal mejora la respuesta inmune de tu cuerpo, potenciando las defensas y brindando soporte en momentos de debilidad o vulnerabilidad.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

**Hepático Total 60 cápsulas vegetales, de Naturlíder**



El suplemento ideal para prepararte para las fiestas navideñas. Con su combinación de extractos vegetales, vitaminas y aminoácidos, ayuda a mantener la salud del hígado, crucial para disfrutar de las celebraciones sin preocupaciones. Su contenido de colina favorece la función hepática y el metabolismo de los lípidos, mientras que las vitaminas B6 y B12 combaten la fatiga, ayudándote a mantenerte lleno de energía durante las fiestas. Además, el cardo mariano y la cúrcuma Cursol® actúan como poderosos antioxidantes y desintoxicantes, perfectos para recuperar el equilibrio tras las comidas festivas. ¡Un refuerzo natural para disfrutar de una Navidad llena de vitalidad!

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



# La creatividad sostenible para tu neceser

## Revisemos nuestra relación con la cosmética

Podemos decir que todas las empresas cosméticas, grandes o pequeñas, dependen de las materias primas y del agua, a la vez que sus productos tienen impacto en nuestro medio natural. Es necesario apoyar modelos de producción sostenibles, con ingredientes, envases y embalajes evaluados por su forma de obtención, biodegradabilidad o impacto medioambiental (no sólo en la salud).

Debemos informarnos bien para escoger mejor lo que consumimos y dejar de contribuir a modelos de producción intensivos, al consumo voraz o a la contaminación de nuestro entorno. Una cosmética plenamente sostenible es la que requiere de menos recursos y sigue siendo beneficiosa. Como la cosmética elaborada por ti.

## Una cosmética plenamente sostenible, saludable, fresca y satisfactoria

Cuando yo elaboro mis cosméticos, yo decido qué materias primas



123rf Limited@peshkovaolga

y envases voy a utilizar, seleccionando ingredientes de producción local y de especies vegetales sin riesgo de extinción, que su cultivo no provoque perjuicios al entorno natural ni su consumo afecte a las comunidades locales. Y escojo un envase biodegradable o, mejor aún, reutilizado.

Y, si yo decido escoger ingredientes de producción agroecológica y/o social, de empresas locales y respetuosas, además, me otorgo soberanía y reduzco mi dependencia de la industria globalizada.

Además, cuando yo elaboro mis

## Elaborar con las manos y diseñar recetas estimula mi hemisferio derecho, mi intuición y mi creatividad, aumentando la calma y la satisfacción personal

cosméticos puedo crear productos saludables porque selecciono los ingredientes más adecuados para mí; y puedo escoger que sean frescos aumentando su eficacia.

Y elaborar con las manos y diseñar recetas estimula mi hemisferio derecho, mi intuición y mi creatividad, aumentando la calma y la satisfacción personal por el resultado creado.

## Una creatividad no exenta de requisitos

Elaborar tus cosméticos permite, en fin, generar productos tan buenos como los comercializados, si seguimos las normas básicas e higiénicas en su elaboración. Además, recordemos que no podremos vender nuestras preparaciones sin los procedimientos legales y registros sanitarios pertinentes, pero sí elaborarlas para nuestro uso personal.

¡La cosmética elaborada por ti permite crear fórmulas efectivas, ecológicas y muy personales!

## Por dónde empezar

Para comenzar, puedes visitar páginas con ideas y recetas, como la web de Terpenic ([www.terpenic.com/blog](http://www.terpenic.com/blog)), que te servirá de base y te inspirará para crear, más adelante, tus propias fórmulas. ■



SISTEMA INMUNITARIO

# Que tiemblen los bichos que se metan contigo

INMUNO V-COMPLEX  
Con Arginoglicinas, Biotina, Selenio, Molibdeno y Vitamina B6  
Ayuda a las funciones defensivas del organismo

JALEA REAL SENIOR  
2.000 mg de Jalea Real, Biotina, Selenio, Molibdeno (25 mcg), Vitamina C y Vitamina del grupo B  
Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario

JALEA REAL VITAL  
2.000 mg de Jalea Real, Biotina, Selenio, Molibdeno (25 mcg), Vitamina C y Vitamina del grupo B  
Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga y contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario

VITAMINA C  
100 mg  
Ayuda a fortalecer el sistema inmunitario

INGREDIENTES ORIGEN NATURAL

FDB LABORATORIOS®  
UN ESTILO DE VIDA

SAÚDE Y BELLEZA NATURAL

# CORPORE SANO

## Sin Flúor

CREMA DENTAL  
MENTA  
75 ml e 250 mg

CREMA DENTAL  
EUCALIPTUS Y MENTA  
75 ml e 250 mg

PASTA DENTAL  
FRUTAS  
75 ml e 250 mg

INGREDIENTES ORIGEN NATURAL

www.corporesano.com



# Comparando colonias y perfumes

Colonias y perfumes son dos productos cosméticos cuya diferencia se basa principalmente en las distintas concentraciones de las sustancias perfumantes, mucho más concentradas en los perfumes. La colonia se considera un tipo de perfume que en su composición incluye menos volumen de alcohol y menos esencias.

La creación de un perfume es todo un arte que implica encontrar la mezcla ideal entre los centenares de fragancias que los maestros perfumistas tienen a su disposición. Normalmente trabajan con unas 1000 que pueden ser de origen natural o sintético, aunque hay más de 2500 disponibles. Trabajar con ingredientes naturales reduce esa lista de manera significativa, por lo que no es un producto muy común en el sector de la cosmética econatural. Aun así, podemos encontrar algunas marcas que ofrecen perfumes certificados donde todos los ingredientes son de origen natural.

La fórmula de un perfume es bastante simple y se compone básicamente de alcohol, las sustancias



123rf Limited@liudmilachernetska

aromáticas y fijadores de perfume. Pero son de los pocos productos cosméticos que no están obligados a declarar todos los ingredientes que contienen. Se utiliza el INCI Parfum, y con esto no podemos saber si el perfume es natural, sintético y semi-natural. Solamente hay que declarar las posibles sustancias alérgicas que contenga, de una lista de 24, algunas naturales y otras no. Esto se debe a que los perfumes son los productos que más problemas de alergia provocan. Por eso, la legislación obliga a indicar específicamente en el etiquetado todas las sustancias

de un perfume que tienen potencial alérgico.

La legislación ha cambiado recientemente en este aspecto y ahora habrá que declarar hasta 80 sustancias potencialmente alérgicas; a partir de julio del 2026 será obligatorio. Esta declaración ampliada nos dará más pistas sobre la composición del perfume, pues hay sustancias alérgicas que solo existen en ingredientes no naturales. No obstante, la fórmula completa de perfume seguirá sin tener que declararse.

Entre las miles de sustancias que se pueden utilizar en un perfume las hay de muchos tipos. Las sintéticas derivan directamente de la industria petroquímica y son las más utilizadas porque también son las más baratas. Algunas son controvertidas como los ftalatos que se usan para desnaturar el alcohol. Los ftalatos tienen un efecto probado como disruptor endocrino por lo que actúan en concentraciones muy pequeñas. La desnaturalización total del alcohol con ftalatos para uso cosmético se prohibió hace unos años, pero la desnaturalización parcial todavía se permite.

Entre los fijadores sintéticos más utilizados se encuentran sustancias poco recomendables por sus potenciales efectos sobre la salud como la dimeticona. Es una sustancia con un gran peso molecular capaz de atrapar a diferentes sustancias aromáticas. Además, no aporta olor al perfume y por tanto resulta más fácil de utilizar en los perfumes comerciales de bajo coste. Pero precisamente ese peso molecular grande dificulta su metabolismo por lo que es una sustancia persistente y bioacumulativa.



TALLER MADRESELVA

**ESTAS NAVIDADES REGALA COSMÉTICA ECOLÓGICA**

SET DE CUIDADO DIARIO NUTRITIVO: CREMA Y SERUM ECOLÓGICO. NUTRE, SUAVIZA Y PROTEGE.

SET DE CUIDADO DIARIO REVITALIZANTE: CREMA Y SERUM ECOLÓGICO. REVITALIZA, REGENERA Y REAFIRMA.

SET DE CUIDADO DIARIO EQUILIBRANTE: CREMA Y SERUM ECOLÓGICO. EQUILIBRA, TONIFICA Y RENUEVA.

ALL IN OIL

La gama premium de Taller MadreSelva

ACEITE REAFIRMANTE ACEITE ANTIESTRÍAS SERUM CAPILAR PIERNAS LIGERAS

www.tallermadreselva.com

**BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL**

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética

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

Con la garantía de la Asociación Vida Sana

ASOCIACIÓN VIDA SANA biovidasana.org



Otra sustancia controvertida es el almizcle que ha sido sustituido por sustancias químicas que imitaban su olor, muy apreciado por las personas consumidoras. Algunas de ellas presentan problemas de toxicidad y su uso está restringido, limitándose a una concentración de 1,4% en perfumes y 0,56% en el agua de colonia. La encontramos en el INCI con el nombre de Musk ketone o Musk xylene.

### Los ingredientes de un perfume natural

El alcohol es el principal ingrediente de un perfume, supone aproximadamente un 80% del producto y se utiliza como disolvente de las sustancias responsables del olor. Como su proporción es tan grande, si el alcohol es ecológico certificado, el perfume obtenido se considera ecológico. El alcohol ecológico se obtiene de diferentes fuentes como el trigo, el maíz o la caña de azúcar o la industria vinícola. Como se trata de un alcohol que se puede beber, para su uso en perfumería suele desnaturalizarse. Aunque no es obligatorio, se usa la forma desnaturalizada para evitar los impuestos especiales que tiene el alcohol puro.

La desnaturalización consiste en usar sustancias que lo convierten en imbebible, ya sea por su toxicidad o mal gusto. El único agente desnaturalizante que admiten normalmente las normas para cosmética natural es el Denatonium Benzoate, conocido habitualmente por su nombre comercial registrado Bitrex. Se puede utilizar el etanol de origen vegetal, natural, o incluso en etanol ecológico.

La fragancia de un perfume natural se consigue con los aceites esenciales que se obtienen por la destilación de diferentes partes de las plantas. La destilación permite obtener los extractos olfativos que son arrastrados por vapor de agua y condensados posteriormente. Pero un aceite esencial a su vez contiene muchos compuestos como el geraniol, el citronelol o el alcanfor. Un



123rf Limited@liudmilachernetska

único aceite puede contener más de 100 compuestos químicos de diferentes grupos como hidrocarburos terpénicos, alcoholes, aldehídos, cetonas, éteres, ésteres, compuestos fenólicos, fenilpropanoides, entre otros. Estos componentes naturales de los aceites esenciales, como el geraniol, limonene, etc. también pueden aislarse y utilizarse como ingredientes de los perfumes.

Hay un ingrediente que se suele usar como perfumante en desodorantes naturales, pero también en perfumes, que es el Triethyl Citrate. Se produce mediante un proceso de esterificación del ácido cítrico con etanol.

Los fijadores son las sustancias que refuerzan la intensidad de las sustancias aromáticas y evitan que el perfume se evapore demasiado rápido. Tradicionalmente se utilizaban como fijadores algunas sustancias de origen animal como el almizcle, extraído de los genitales de un ciervo del Himalaya o el ámbar gris, sustancia que expulsa el cachalote y se recoge en las playas. El uso del primero ha quedado muy restringido, ya que supone la muerte del animal para obtenerlo.

Actualmente, en cosmética natural el número de sustancias fijadoras que se pueden utilizar se reduce considerablemente y por ello, la durabilidad del perfume depende mucho de la habilidad del maestro perfumista. Los aceites esenciales también se utilizan como fijadores, aportando su perfume, y de esta forma contribuyen a enriquecer el producto final. En general, se utilizan fijadores de origen vegetal como aceites, resinas, gomas, gomorresinas y exudados de una planta.

### Comparando perfumes

Es difícil comparar perfumes, por lo que comentábamos de que sus fórmulas son secretas y se per-

mite que sea así; vamos a comparar dos aguas de colonia:

### Una colonia de lavanda ecológica certificada:

Alcohol Denat\*, Lavandula Angustifolia Flower Water\*, Lavandula Angustifolia Flower Oil\*, Glycerin\*, Linalool, Geraniol, Limonene, Coumarin

Es decir: alcohol desnaturalizado, varios ingredientes ecológicos: hidrolato de lavanda, aceite esencial de lavanda y glicerina, y los componentes del aceite esencial que pueden causar alergias a algunas personas, y hay que declarar obligatoriamente.

## La legislación ha cambiado recientemente en este aspecto y ahora habrá que declarar hasta 80 sustancias potencialmente alérgicas

### Y una convencional:

Alcohol Denat, Aqua, CI 16035, Parfum, PEG-40 Hydrogenated Castor Oil, Hydroxycitronellal, Geraniol, Citral

El alcohol no sabemos con qué está desnaturalizado, el perfume (Parfum) seguro que no es natural, pues los naturales son mucho más caros y el alérgeno Hydroxycitronellal nos da la pista, ya que no existe en ingredientes naturales. Contiene también un colorante artificial (CI 16035). El castor oil es aceite de ricino y se utiliza como emulsionante. En este caso está etoxilado pues se produce a partir de un PEG-40. Esto nos indica que en su obtención se ha utilizado óxido de etileno, una sustancia cancerígena. ■

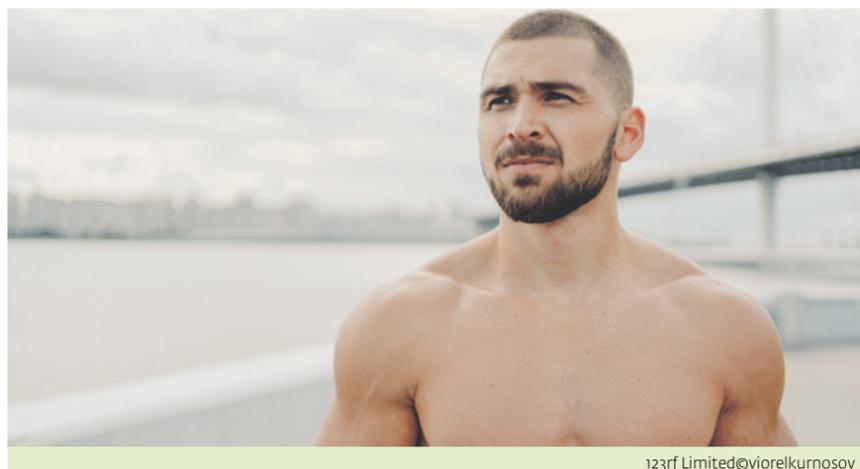
**Las sintéticas derivan directamente de la industria petroquímica y son las más utilizadas porque también son las más baratas**





# Vigorexia: síntomas, causas y tratamiento

Poca gente ha oído hablar de la vigorexia, y quienes sí lo han hecho suelen pensar que se trata simplemente de personas obsesionadas con parecer fuertes y musculadas. De hecho, la primera vez que se describió este trastorno se le llamó “complejo de Adonis”, en referencia al joven griego amante de la diosa Afrodita que era considerado como el ideal de la belleza masculina. Sin embargo, la vigorexia o **dismorfia muscular** es un trastorno mental serio que requiere tratamiento médico y que produce intenso sufrimiento. La vigorexia es una de las enfermedades mentales con una de las tasas de suicidio más altas.



123rf Limited@viorelkurmosov

na sana que quiera tener un cuerpo más musculado seguirá un programa de entrenamiento y generalmente adoptará un estilo de vida más activo y saludable, lo que repercutirá positivamente en su rendimiento laboral y sus relaciones sociales.

Sin embargo, la persona con vigorexia hace ejercicio para disimular su supuesta debilidad física y para compensar la alteración que tiene de su imagen corporal. El entrenamiento se vuelve compulsivo y el vigorexíco se encerrará en el gimnasio o en su casa durante horas, descuidando trabajo o estudios y desatendiendo sus relaciones personales y sociales. Por mucho que entrene, su sentimiento de inferioridad y su pobre visión de sí mismo no desaparecen. Encontramos más personas con vigorexia en los gimnasios, pero eso no significa que el entrenamiento produzca vigorexia, por el contrario, una persona que ha desarrollado vigorexia necesita ir al gimnasio como parte de su trastorno.

## ¿A quién afecta?

La vigorexia afecta mayoritariamente, pero no solo, a varones; y es más frecuente en personas entre 15 y 35 años.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Las personas con vigorexia creen que tienen un cuerpo débil y poco masculino, incluso aunque esto no se corresponda con la realidad, y sienten que deben corregirlo. Por tanto, la persona afectada pasa muchas horas al día entrenando para aumentar su masa muscular, de forma que su trabajo, sus estudios y sus relaciones familiares y sociales se ven afectadas.

Además, las personas con vigorexia hacen dietas estrictas con el propósito de ganar más músculo y suelen tomar muchos suplementos. Algunos afectados consumen

sustancias anabolizantes y diversas hormonas con el mismo propósito. Estas sustancias, a menudo compradas en mercados ilegales y sin supervisión médica, pueden producir daños físicos importantes, algunos de ellos irreversibles. Las personas con vigorexia intentan evitar situaciones donde su cuerpo pueda ser observado y suelen vestirse de forma que parezca que son más grandes y musculados. También suelen evitar mirarse en espejos (o por el contrario se miran compulsivamente).

## ¿Por qué se produce?

No se conoce la causa, pero las personas con trastornos del comportamiento alimentario, como la anorexia y la bulimia, o con trastorno obsesivo-compulsivo o ansiedad social tienen más riesgo. La vigorexia se considera una variante del **trastorno dismórfico corporal**, y es frecuente que los afectados no solo piensen que su musculatura es insuficiente, sino que también se preocupen desproporcionadamente

por otras partes de su cuerpo que consideran defectuosas.

En un alto porcentaje, las personas con vigorexia sufrieron experiencias traumáticas durante la infancia o la pubertad, que los hicieron sentir vulnerables. Muchos fueron ridiculizados por ser pequeños, delgados o “poco masculinos”. No es infrecuente que las mujeres con vigorexia hayan sufrido una agresión sexual y precisamente busquen consciente o inconscientemente construir musculatura como una de las formas de protegerse frente a nuevos ataques.

## Quiero hacer musculación, ¿corro riesgo de volverme vigorexíco?

No, tener o buscar un cuerpo musculado no es lo mismo que sufrir vigorexia. Una persona puede entrenar y desarrollar su musculatura por diversas razones perfectamente saludables (por mantener una buena forma física, por prevenir futuras enfermedades, incluso por verse uno mismo más fuerte y ágil). Una perso-

## ¿Tiene tratamiento?

Se recomienda usar terapia psicológica cognitivo-conductual y en algunos casos, además, antidepresivos de la familia de los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina. Sin embargo, por desgracia, no ha habido hasta ahora mucha investigación sobre esta enfermedad y no se conoce la efectividad real de estos tratamientos. Es importante consultar con nuestro médico de cabecera cuanto antes y que nos pueda remitir a un especialista en este trastorno. ■



Síguenos en    @Viridian.Spain



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

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

**VIRIDIAN**