

Dieta saludable para el corazón



123rf Limited@gingagi

ESPACIO FARMACIA	NUTRICIÓN	COSMÉTICA	SALUD Y BIENESTAR
4 ¿Qué puedes hacer si padeces fibromialgia? Estrategias de cuidado personal	10 Alimentación y deporte: claves para el rendimiento físico y mental	14 Comparando tintes para el cabello	16 El papel de los adaptógenos en la salud integral de las mujeres

Empieza 2025
con buen pie →

RECUPERA EL EQUILIBRIO
DE TU CUERPO TRAS
LOS EXCESOS DE LAS FIESTAS

VIRIDIAN

viridian-nutrition.es | @viridian.spain



EDITA:

CENTPEDE FILMS, S.L.
Tel. 93 747 43 19 - 664 32 02 51
C/ Santa María, 91º 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, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

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, Raúl Martínez,
Alberto Muhammad Wulff, Pedro Porta

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

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

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

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



Powered by Bio Eco Actual



Dieta saludable para el corazón

El corazón late entre 85.000 a 100.000 veces al día lo que representa miles de millones de latidos durante toda nuestra vida. Un trabajo increíble que sustenta la vida del resto de nuestra maquinaria bombeando la sangre que tiene que llevar oxígeno y nutrientes a todos los rincones del cuerpo. A un órgano "atleta" como este debemos darle una alimentación adecuada.

El corazón es el centro de nuestro sistema cardiovascular compuesto, además, por los vasos sanguíneos (venas y arterias) y la sangre. Las enfermedades que afectan a ese nivel son la primera causa de muerte en nuestro país y en el mundo, responsables prácticamente de 1 de cada 3 defunciones. Y aunque siempre se han atribuido estos problemas de salud más a los hombres, en realidad, son la primera causa de muerte en las mujeres (sobre todo a partir de la menopausia) y la segunda en



123rf Limited©pitinan

los hombres (que mueren más por tumores). Así que, cuidar el corazón es importante para ambos sexos.

Los principales factores de riesgo cardiovascular son la diabetes, la hipertensión, la dislipidemia (niveles altos de colesterol total, colesterol LDL o "colesterol malo" y triglicéridos) y el exceso de grasa abdominal, todos ellos influenciados directamente por la dieta. Sabemos que las dietas ricas en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y con fuentes de proteínas magras (no grasas), minimizando/evitando los alimentos procesados, las grasas saturadas y trans, los azúcares, alimentos con azúcares añadidos y las bebidas azucaradas, son beneficiosas para cuidar la salud de nuestro corazón. Los patrones dietéticos que han demostrado ser más cardioprotectores son la Dieta Mediterránea, la dieta para la hipertensión (DASH) y las dietas basadas en plantas.

La dieta mediterránea se basa en los hábitos alimentarios de los países que bordean el mar Mediterráneo (especialmente España, Italia y el sur de Grecia) y es rica en cereales integrales, verduras de hojas verdes y de otros tipos, frutas, legumbres, frutos secos sin sal, hierbas, especias y aceite de oliva virgen extra (AOVE), con un aporte moderado de proteínas magras como pescado y aves, consumo reducido en lácteos, a base sobre todo de yogur y queso, y consumo limitado de carnes rojas y dulces. La Dieta Mediterránea reduce la inflamación de la pared vascular, reduce la aterogénesis, regula el microbioma intestinal y disminuye el colesterol LDL y aumenta el colesterol HDL o "colesterol bueno".

La dieta DASH fue creada en 1997 por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de EEUU para prevenir y tratar la hipertensión. Es rica en frutas

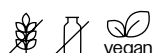
Los patrones dietéticos que han demostrado ser más cardioprotectores son la dieta mediterránea, la dieta para la hipertensión (DASH) y las dietas basadas en plantas



Natural. Premium. Vital.

Electrolitos Puros y Creatina

¡Mejora tu rendimiento!



Calidad desde 1989
Raab Vitalfood

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



y verduras, lácteos bajos en grasa, cereales integrales, aves, pescado, frutos secos y semillas, al tiempo que se limitan las carnes grasas, los dulces, las bebidas azucaradas y los productos lácteos enteros. Además, la dieta DASH restringe el consumo de sal a 2,3g por día. Con este patrón dietético se reduce el riesgo cardiometabólico ya que reduce la presión arterial, colesterol total y colesterol LDL y, además, mejora la función cardíaca y disminuye la incidencia de diabetes.

Estos dos patrones dietéticos tienen en común la abundante presencia de vegetales y es que **las dietas basadas en plantas, veganas o vegetarianas, que evitan alimentos procesados, azúcares añadidos y, por supuesto, grasas animales, se asocian con un menor riesgo cardiovascular**. Tienen todo el potencial beneficioso de los alimentos vegetales, con sus minerales, vitaminas, fibras y sobre todo los antioxidantes y nada del perjuicio de las carnes procesadas o de los embutidos, de los que se sabe que perjudican nuestro corazón y vasos sanguíneos, no solo por el contenido en grasas saturadas y colesterol, sino también por los nitratos y el sodio añadidos como aditivos que contribuyen a la elevación de la presión arterial, a la respuesta deficiente a la insulina y a la disfunción endotelial (mal funcionamiento de la función de los vasos sanguíneos).

Los principales factores de riesgo cardiovascular son la diabetes, la hipertensión, la dislipidemia y el exceso de grasa abdominal



123rf Limited@weyo. Dieta mediterranea

Con las dietas basadas en plantas se reducen factores de riesgo cardiometabólicos, como la presión arterial, el colesterol LDL, los niveles de glucosa en sangre, la inflamación y el exceso de peso corporal. Por lo tanto, tienen un gran potencial en el cuidado de nuestro corazón y de nuestro sistema cardiovascular.

Consejos clave para una dieta cardiosaludable basada en plantas:

1. Toma gran variedad y cantidad de alimentos vegetales, siempre que puedas frescos, de temporada, de proximidad y ecológicos.
2. Toma cada día, por lo menos, 2 raciones de verduras y 3 de frutas, 1 o 2 puñados de frutos secos, 1 o 2 cucharadas de semillas y algo de aceite de oliva virgen extra.
3. Opta siempre por las opciones integrales para los cereales y sus productos derivados como el pan o la pasta.
4. Toma grasas saludables sobre todo el aceite de oliva virgen extra y, si quieres, otros como el de lino, canola, sésamo o coco para algunas de tus recetas.
5. Limita grasas no saludables, azúcares añadidos y evita alimentos procesados.
6. Asegúrate de tener una buena ingesta de proteínas vegetales y, si consumes algún producto de origen animal, procura decantarte por los lácteos fermentados como el yogur o el kéfir, los quesos poco grasos, los huevos con moderación y el pescado azul por su contenido en omega-3 (son grasas cardiosaludables que puedes suplementar).
7. Reduce la sal que añades a tus platos y añade más especias y hierbas aromáticas.
8. Planifica tus menús semanales para evitar caer en comer "cualquier cosa" que no tenga todos los beneficios de un buen plato lleno de vegetales y colorido.
9. Controla la medida de tus raciones en función de lo que necesites para saciarte y para mantener un peso corporal en valores adecuados.
10. Disfruta de tu comida cada día y date algún capricho de vez en cuando, cuidarse tiene más que ver con comer mejor y más variado que con restricciones.

Las dietas basadas en plantas, veganas o vegetarianas se asocian con un menor riesgo cardiovascular

Collagen Pro Factors, de Viridian



Formulación precisa de aminoácidos clave, además de una cepa única de bacterias amigables y vitamina C, para proporcionar los componentes básicos necesarios y el apoyo para la producción normal de colágeno.

Complejo avanzado que incluye los 18 aminoácidos clave en la proporción precisa que se encuentran en el colágeno humano tipo 1, todos listos para ser absorbidos. Proviene del maíz natural no transgénico. Mediante un proceso de fermentación, se obtiene la combinación exacta de aminoácidos en una forma vegana sin fuentes animales.

Se estima que la producción de colágeno se ralentiza a partir de los 30 años y el 50% del colágeno se pierde a los 50 años.

Contiene ingredientes 100% activos formulados por nutricionistas expertos, sin rellenos artificiales y sin sustancias desagradables. Obtenido de acuerdo con los estrictos criterios éticos de Viridian, que incluyen no pruebas en animales, OGM o aceite de palma.

Marca:

Viridian
www.viridian-nutrition.es

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por

Vitalquick Salud



123RF Limited@hafakot

¿Cómo vas a cuidar tu corazón de ahora en adelante? ■



¿Qué puedes hacer si padeces fibromialgia? Estrategias de cuidado personal

Formarte respecto a la naturaleza de tu enfermedad puede serte de gran ayuda. Aprenderás a incorporar los conocimientos a tu forma de vida, a gestionar tus esfuerzos, a manejar el dolor y el cansancio, a utilizar el ejercicio físico como herramienta importante de tu tratamiento. A conocer cuáles son los factores desencadenantes de brotes y las técnicas de relajación para reducir el estrés. A buscar ayuda para tratar las alteraciones psicológicas asociadas (ansiedad y depresión). A conocer tus limitaciones, a conocer las líneas de trabajo de tus terapeutas y la importancia de cumplir con los tratamientos.

Algunos especialistas denominan a la **fibromialgia** “La enfermedad de las emociones no expresadas”. Esto se debe al hecho de que a menudo, las personas afectadas por esta enfermedad reprimen sus emociones, conteniéndolas de tal manera que no las dejan fluir de manera natural mediante palabras o acciones. Es importante reconocer cómo afecta el componente afectivo en el desarrollo de la fibromialgia. Las emociones que se ponen en marcha durante todo el proceso son diversas y variables, a veces tristeza, otras, rabia, culpa, soledad, etc.

La rabia de ver como las demás personas pueden desarrollar su vida sin más, “¿por qué me ha tocado a mí?”. Tristeza por todo lo que no podrás hacer y por lo que has tenido que renunciar. Culpa por sentir que



123rf Limited@svitlanahulko

Es importante reconocer cómo afecta el componente afectivo en el desarrollo de la fibromialgia

no podrás dar a los demás, a la pareja, a la familia, lo que necesitan. Soledad por la falta de comprensión que a veces parecen tener los demás respecto a lo que te pasa. Intenta llevar una vida social activa, para no caer en la sensación de aislamiento. Todo este conjunto de emociones y sentimientos van apareciendo día a día y es muy importante que los expreses, que hables con tu pareja, que los comuniques, no dejes nada dentro.

La fibromialgia es una enfermedad con síntomas imprevisibles que

pueden presentarse de forma inesperada y recurrente, lo que no permite planificar con antelación y esa incertidumbre es muy desconcertante, tanto para la persona enferma como para los demás miembros de su entorno.

Ejercicio físico

Por lo general cualquier persona que tiene un dolor agudo, disminuye su actividad física. El reposo hace que disminuya el dolor. Pero en el caso del dolor casi constante, el reposo se vuelve en contra. La inactividad constante implica una pérdida de fuerza, elasticidad muscular, resistencia y aparece rigidez articular, porque el cuerpo necesita movimiento y al final provoca más dolor y más fatiga. Por ello es tan importante el asesoramiento de un especialista, un fisioterapeuta, para poder establecer el grado de intensidad, duración y progresión de cada ejercicio, adecuada-

do para cada paciente en función de su grado de afectación.

Posiblemente te darás cuenta de que las **molestias empeoran** con la ansiedad, el frío, la humedad, el ejercicio excesivo y **mejoran** con la realización de ejercicio, si estás de vacaciones o en climas cálidos, con la relajación. La fatiga se alivia con el sueño. Es necesario evitar los factores que agravan los síntomas adecuando los hábitos de vida y costumbres a las limitaciones que puedan producir el dolor y el cansancio.

Viajar

El hecho de viajar no está contraindicado sino al contrario, viajar es una buena medicina que ayuda a gestionar la enfermedad en ambientes y situaciones diferentes a los habituales. Es fundamental preparar adecuadamente el viaje. Planifícalo, lleva tus medicamentos. ¡¡Si es necesario recurre a los servicios de asistencia en los viajes... y disfrútalo tanto como puedas!!!

¿Sexualidad?

Este es un aspecto íntimo importante que no se contempla a menudo. Varios estudios muestran que las personas con fibromialgia tienen menos deseo, más dolor en las relaciones y menos actividad sexual que la población sin fibromialgia. Pienzas que encontrándote tan mal y con tanto dolor, las relaciones sexuales es lo último que te apetece. Tampoco

LAMBERTS® EL RANGO PROFESIONAL Gama Selecta

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



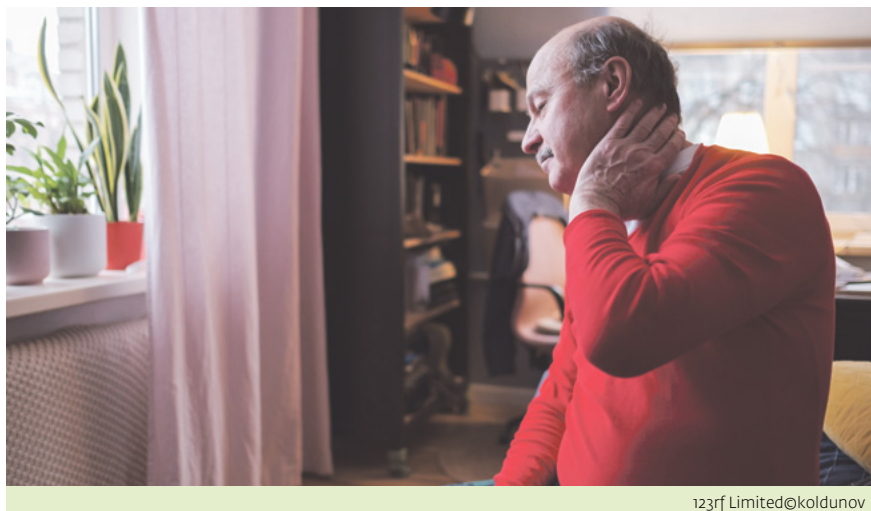


te encuentras atractiva, posiblemente te hayas abandonado un poco. Te surgen muchas dudas: que pasará si me duele, si no aguanto, si no me relajo... Comparte estas dudas con tu pareja y pregunta al profesional las formas de mejorar. No vayas dejando que pase el tiempo. La enfermedad no debe convertirse en el eje central de tu vida, es algo con lo que debes convivir de la mejor forma posible. Prioriza la relación de pareja sin olvidar la sexualidad.

¿Qué puedes hacer si convives con una persona con fibromialgia?

Pregúntale cuál es la mejor manera de ayudarla. Muestra empatía para la persona que la padece. Piensa que **siente que tiene un dolor incompreso y lo que quiere es sentirse comprendida/o**. Infórmate acerca de la enfermedad y de su tratamiento. No hay dos enfermos iguales, cada uno sufre "su" fibromialgia. Acompáñale en las visitas a los profesionales.

Posiblemente tendrás sentimientos y emociones parecidas a los de la persona enferma. Rabia de "¿por qué a él o ella?". Tristeza de lo que ya no podréis hacer juntos, la pérdida



123rf Limited@koldunov

da del compañero/a que has tenido hasta el momento, la sensación de no poder hacer suficiente por el/ella, etc. Intenta no ser sobreprotector, déjale su espacio.

¿Cómo adaptarte a esta nueva situación?

Es una situación difícil que requiere de un gran ajuste tanto por parte del paciente como de los familiares y allegados. Los periodos de adaptación tienen una duración variable, dependiendo del grado de comprensión, flexibilidad y fluidez de la relación de pareja. Los síntomas los sufre la persona enferma, pero los cambios que se producen afectan y los sufren todo su entorno. Este proceso conlleva, casi siempre, lo que se denomina un cambio de roles en muchos y diferentes ámbitos, entendiendo por ello, una modificación en las funciones que cada uno realiza en los diversos ámbitos de la vida familiar y social. La pareja, en este sentido, suele ser quien más participa en este proceso de cambio y es quién participa, junto con los hijos, de toda una redistribución de

tareas y cometidos. En muchas ocasiones, la mujer que era la encargada de cuidar a la familia, ahora necesita ser cuidada, estos cambios de roles pueden comportar etapas de crisis y dificultades.

Es conveniente procurar conseguir un cambio de mentalidad, tanto en el enfermo como en los que le rodean, buscando un ambiente familiar relajado y libre de exigencias constantes.

Esmérate cada día en **comprender, compartir, apoyar y animar** los esfuerzos de tu pareja.

Semejanzas y diferencias de la fibromialgia con la fatiga crónica

Estas dos enfermedades tienen en común varios puntos, como por ejemplo el hecho de que sean enfermedades limitantes con mucho sufrimiento tanto físico como psicológico. Ambas pueden presentar: dolor de cabeza, sensación de cansancio, dificultad para dormir de una forma continuada, depresión, dolor en las articulaciones. Tienen

Es conveniente procurar conseguir un cambio de mentalidad, tanto en el enfermo como en los que le rodean

una mayor incidencia en mujeres que en hombres.

En muchas ocasiones coexisten ambas enfermedades, alrededor de un 80 por ciento de los pacientes con fatiga crónica tienen dolor, y un 70 por ciento de los pacientes con fibromialgia tienen fatiga crónica. Suele aparecer primero la fatiga extrema. Aunque sean enfermedades distintas, se piensa que ambas enfermedades están producidas, probablemente, por la misma alteración.

En la fatiga crónica el síntoma predominante es el cansancio o **fatiga**, y en la fibromialgia es el **dolor muscular** crónico. La edad de inicio suele ser más tardía en la fibromialgia que en la fatiga crónica.

En la fibromialgia, la fatiga no es extenuante. No se produce agotamiento al hablar. No hay presencia de fiebre (que si puede darse en la fatiga crónica). No hay presencia de dolor de garganta.

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.

La enfermedad no debe convertirse en el eje central de tu vida, es algo con lo que debes convivir de la mejor forma posible



Servicio:



Estés donde estés, tu trabajo en un click

Un servicio **exclusivo** para socios de cofenat

Agenda disponible en **ordenador, tablet o móvil**

Recordatorio a los clientes por **SMS**

Creación de espacio web propio

Reserva de cita previa 24 horas

Videoconsultas

SERVICIO GRATUITO

Llámanos: **913 142 458** - info@cofenat.es





RECOMENDADO POR

Laboratorios
Ynsadiet

LABORATORIOS YNSADIET
www.ynsadiet.com



Ariadna Coma,
Periodista
elbotiquinnatural.com

Te recomendamos...

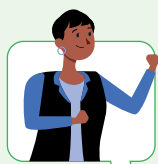
**Colágeno Premium,
de Laboratorios Ynsadiet**



Laboratorios Ynsadiet presenta **Colágeno Premium**, un complemento alimenticio elaborado a base de **colágeno hidrolizado, magnesio, glucosamina HCl, ácido hialurónico y vitamina C**.

La vitamina C contribuye a la formación de colágeno para garantizar el funcionamiento normal de los cartílagos y los huesos.

- Sin gluten.
- Sabor limón.
- Buena disolución.



Pregunta al especialista de
nuestra tienda para un
asesoramiento personalizado

¿Cómo afecta el frío a nuestras articulaciones?

Seguramente alguna vez habrás escuchado la frase popular "tener el frío metido en el cuerpo". Y es que, en invierno, cuando hace frío, muchas personas experimentan **molessias o dolor en las articulaciones** que habitualmente no notan el resto del año.

¿Por qué duelen las articulaciones?

El dolor en las articulaciones, o **dolor articular**, se produce por diversos motivos. Generalmente, deriva de un golpe o un traumatismo (caídas, accidentes, malos gestos, etc.). En casos leves, se trata de un dolor temporal, que desaparece gracias al reposo y al tratamiento. No obstante, en casos graves en los que el traumatismo llega al cartílago, el dolor puede ser recurrente o crónico. Se pueden desencadenar así algunas enfermedades reumáticas.

Otra causa común es el **desgaste del cartílago**, un tejido flexible y resistente que reviste las articulaciones. A causa de la erosión producida por el movimiento, puede provocar inflamación y dolor. Es lo que se conoce como **osteoartritis**, y puede producirse por distintas razones, como el uso excesivo de una articulación, un traumatismo o la edad.

No hay evidencias científicas de que el frío sea una causa de las enfermedades reumáticas, pero sí se ha comprobado que los cambios de presión atmosférica y de temperatura pueden generar dolor articular.



123rf/Limited@psodaz

La relación entre el frío y dolor articular

Cuando bajan las temperaturas, nuestro cuerpo percibe sensación de frío. Esto, sumado a los cambios en la presión atmosférica, la tensión muscular aumenta. Como mecanismo de defensa, **los músculos y tendones se contraen** y, por ende, se vuelven más rígidos, lo que **afecta al movimiento de las articulaciones**, produciendo una sensación de dolor al moverlas.

¿Qué podemos hacer para prevenirlo?

Podemos adoptar varias estrategias, como **abrigarnos correctamente** y evitar los cambios bruscos de temperatura.

Si el dolor es constante, podemos **aplicar calor local** en la zona afectada para aliviarlo.

Mantenerse activo ayudará a fortalecer nuestra musculatura y a aumentar el rango de movimiento articular. Todo ello sin descuidar una **alimentación variada, saludable y equilibrada**, así como una correcta hidratación.

Colágeno, esencial en la salud de las articulaciones

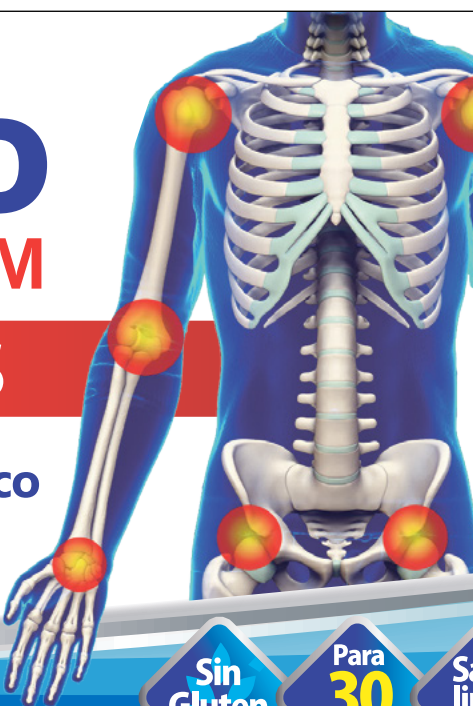
La variedad de verduras de hoja verde, frutos cítricos, frutos rojos, legumbres, cereales integrales y frutos secos pueden ayudar a promover la síntesis del **colágeno**, una proteína con múltiples funciones vitales, como sostener, proteger y estructurar nuestros órganos, tejidos, huesos y articulaciones.

En este sentido, también podemos buscar el consejo profesional para mantener unos niveles de colágeno adecuados con el apoyo de la **suplementación**. ■

Colágeno PREMIUM

+ GLUCOSAMINAS

+ Magnesio + Ácido Hialurónico y Vitamina C



Cuida tus
articulaciones



ZEN TRUM



Sin
Gluten

Para
30
días

Sabor
limón

Buena
disolución



Laboratorios
Ynsadiet



Apoyando nuestras defensas frente a virus y bacterias

Una respuesta efectiva de nuestro sistema inmunológico ante el ataque de elementos externos como virus y bacterias es la defensa con la que contamos. Tenerlo en plena forma es la mejor estrategia para planear cara y vencer a los patógenos que se atreven a molestarnos.

El **sistema inmunológico** trabaja para mantener la homeostasis de nuestro organismo regulando el **equilibrio interno** por medio de mecanismos que identifican y responden a las amenazas que percibe. Elimina bacterias, virus y toxinas que podrían alterar este equilibrio y previene la destrucción de células propias al distinguirlas de las células extrañas. **Es el encargado de la vigilancia, la limpieza y la reparación.** También interactúa con la microbiota que, bien equilibrada, contribuye a protegernos contra las infecciones.

Para apoyar la fortaleza del sistema inmunitario tenemos plantas como el **Astrágalo** (*Astragalus membranaceus*), reconocida por sus propiedades beneficiosas y utilizada por la medicina tradicional china como tónico inmunológico, ya que estimula el sistema inmunitario gracias a los polisacáridos que contiene, que mejoran la actividad de las células inmunitarias, como los macrófagos, los linfocitos y las NK (natural killer). Sus propiedades antioxidantes combaten los radicales libres que dañan las células inmunitarias.



123rf Limited@perfectlab

Rico en mucílagos, el **Malvavisco** (*Althaea officinalis*) es calmante y protector de las mucosas, por lo que ayuda a mantener sanas las barreras físicas de nuestro organismo, combatiendo o evitando la irritación que puede aparecer por infecciones respiratorias o digestivas. Reduce la inflamación y favorece la recuperación.

Calmante y antiinflamatoria, la **Manzanilla** (*Matricaria chamomilla*) es de gran valor en el refuerzo del sistema inmunitario por sus muchas virtudes, entre ellas su ayuda al descanso reparador, clave en la regulación del sistema inmune. Los flavonoides y los terpenoides que contiene reducen la inflamación por lo que el sistema inmunológico puede responder mejor.

Menos popular en nuestra zona, pero ampliamente reconocida y usada en India, Sri Lanka y el sudeste

Calmante y antiinflamatoria, la manzanilla (*Matricaria chamomilla*) es de gran valor en el refuerzo del sistema inmunitario por sus muchas virtudes

asiático, la **Andrográfis** (*Andrographis paniculata*) es una planta medicinal que, por sus compuestos bioactivos, tiene muchas propiedades terapéuticas y destaca en el fortalecimiento de las defensas naturales. Antiinflamatoria, antiviral

y antibacteriana, antioxidante y detoxificante del hígado, es un recurso natural de gran valor.

En el apoyo al sistema inmunitario, la **Equinácea** (*Echinacea purpurea*, *Echinacea angustifolia* o *Echinacea pallida*) es una planta muy estudiada y valorada. Lo estimula al promover el aumento de la actividad de los glóbulos blancos, defensas clave de nuestro organismo contra las infecciones. Estimula también la producción de citocinas, proteínas que regulan la respuesta inmunitaria.

Minerales y vitaminas

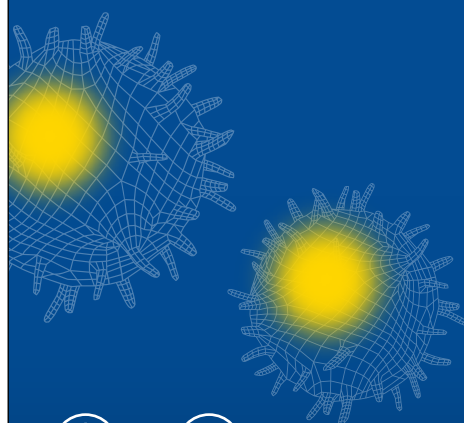
Un buen aporte de vitaminas y minerales a través de una alimentación rica y variada, principalmente de fuentes vegetales de producción ecológica, y/o con la ayuda de complementos alimenticios de alta calidad, es la recomendación de médicos y nutricionistas. Las vitaminas C y D, y los minerales como el zinc no deben faltar.

La deficiencia en vitamina C y en vitamina D provoca cansancio, dolor en músculos y articulaciones, y un debilitamiento del sistema inmunológico.

La deficiencia en zinc perjudica el buen funcionamiento del sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones como resfriados, neumonía y otras enfermedades respiratorias. ■



MANTENIMIENTO Prepara tu Inmunidad



Sin Gluten



Vegetarianos

PROCESOS AGUDOS Refuerza tus Defensas



vitalart



C+D Fórmula Vital



El colágeno: no todos son iguales

Los colágenos son las proteínas más abundantes en los mamíferos. Se estima que en torno al 30% de la masa proteica total del cuerpo humano se atribuye a los colágenos. Los colágenos son cadenas polipeptídicas de aminoácidos situadas en la matriz extracelular, cada una con un perfil de aminoácidos único; de hecho, existen al menos 28 colágenos diferentes, conocidos como la superfamilia del colágeno. Las cadenas polipeptídicas son estructuras tridimensionales únicas y estables de al menos diez aminoácidos.



123rf Limited@yacobchuk. La zabahoria (vitamina A) favorece la producción de colágeno

Es recomendable combinar el aporte de colágeno con un buen aporte de ácido hialurónico, a ser posible de fuentes vegetales

neas finas y las arrugas dándole un tono más uniforme y mayor luminosidad. Disminuye las ojeras y el aspecto cansado de los ojos.

contribuyen a la rigidez de los colágenos.

Seis razones por las que se necesita colágeno

Se considera que la producción de colágeno se ralentiza a partir de los 25 años, y alrededor del 50% del colágeno se ha perdido a los 50. El tener unas buenas cantidades de colágeno:

1. Mejora la elasticidad y la hidratación de la piel. Reduce las lí-

2. Apoya el mantenimiento de unas articulaciones y ligamentos saludables.

3. Contribuye a la salud intestinal.

4. Ayuda a la densidad ósea.

5. Ayuda a la producción de masa muscular.

6. Apoya a unas uñas y un cabello fuertes y saludables.

Es la elasticidad del colágeno lo que lo hace singular y beneficioso. Los colágenos actúan como proteínas estructurales en los tejidos, por ejemplo, la resistencia a la tracción de la piel, la resistencia a la tracción de los tendones y ligamentos, la contractilidad de las paredes de los vasos sanguíneos y los tejidos de los órganos. Es esta amplia presencia la que hace que el contenido de colágeno sea tan importante. De hecho, va mucho más allá del aspecto estético de la piel y de evitar el desarrollo de arrugas, ya que afecta a estructuras importantes como el corazón, los

vasos sanguíneos y los pulmones. Aparte de sus funciones estructurales, los colágenos interactúan con las células a través de receptores y regulan el crecimiento, diferenciación y migraciones celulares.

Al ser proteínas de larga vida, los colágenos se ven afectados negativamente por la glucosilación (unión de azúcares a las proteínas) y el daño oxidativo, que se acumulan con el tiempo y, por tanto, las "envejecen". La glucosilación aumenta con la edad y genera enlaces cruzados que



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:



■ ■ ● **terpenic**



igneaderm®
crema para manos y pies fríos

Igneaderm® es una crema de activos **100% puros, naturales y agradable aroma**. Disfruta del efecto natural de nuestra fórmula con **aceite esencial de corteza de canela**, que estimula la circulación y mejora el bienestar; **oleato de caléndula**, conocido por calmar y aliviar pieles sensibles; **aceite esencial de manzanilla romana**, con propiedades antiinflamatorias y calmantes; y **aceite vegetal de aguacate**, que regenera y nutre la piel en profundidad, potenciando la absorción de sus beneficios.

aromaterapia científica

terpenic.com



Los principales colágenos:

El 90% del colágeno en todo el cuerpo es de los tipos I al V, siendo el tipo I el más abundante (80%).

- **Tipo I:** piel, tendones, vascular, ligamentos, órganos, huesos.
- **Tipo II:** cartílago.
- **Tipo III:** fibras reticuladas.
- **Tipo IV:** base de la membrana basal celular.
- **Tipo V:** presente en los tejidos que contienen el tipo I.

Presentaciones disponibles:

Colágenos de aplicación dérmica. Son los presentes en cosmética y son normalmente de fuentes marinas. No es la forma más recomendable de proporcionar colágeno a nuestro organismo ya que, debido a su elevado peso molecular no penetra a las capas profundas de la piel incluso en su forma de colágeno hidrolizado.

Complementos alimenticios a base de colágeno entero (nativo). Son de procedencia animal pudiendo ser marinos. Los del tipo I son difícilmente absorbidos por nuestro cuerpo ya que los debe descomponer antes en los aminoácidos correspondientes y es un proceso poco eficiente. Los del tipo II pueden actuar en pequeñas dosis.

Complementos alimenticios de colágeno hidrolizado. Se obtienen a través de la hidrólisis enzimática del colágeno natural de diversas fuentes (pescado, cerdo, pollo, entre otras). Este proceso disminuye el tamaño de sus moléculas y por lo tanto aumenta su capacidad de absorción intestinal. Normalmente se presentan en polvo.

Complementos alimenticios de pro colágeno vegano. Quizás la forma más avanzada y biodisponible para incrementar los niveles de colágeno en nuestro organismo. Normalmente son formulaciones patentadas que replican la matriz de aminoácidos de colágeno tipo I (el más abundante del organismo) a partir de la fermentación de almidón de maíz no transgénico. Suministra directamente el complejo de aminoácidos para que el cuerpo lo utilice y ayuda a estimular la creación de más colágeno en el cuerpo, especialmente si incluyen en su formulación vitamina C y alguna bacteria probiótica como la *S. termophilus*. Los aminoácidos



123rf Limited@tanyalovus

dominantes en el colágeno tipo I son alanina, glicina, prolina e hidroxiprolina, y en menor cantidad valina, leucina, isoleucina, fenilalanina, tirosina, serina, treonina, metionina, arginina, histidina, lisina, ácido aspártico, ácido glutámico e hidroxilisina. Estos aminoácidos constituyen la matriz que constituye el colágeno tipo I. Se presentan en polvo.

Complementos aliados del colágeno:

Ácido hialurónico

Este compuesto se encuentra en abundancia en las articulaciones, la piel y los ojos. Tiene una gran capacidad de retención de agua y ha sido etiquetado como el 'hidratante de la naturaleza'. Debido a esta función también ayuda a rellenar el espacio entre las células de la piel, con lo que también se le llama "el antiarrugas natural". Es recomendable combinar el aporte de colágeno con un buen aporte de ácido hialurónico, a ser posible de fuentes vegetales.

Vitamina C

La vitamina C contribuye a la normal formación de colágeno, una proteína importante utilizada para producir piel, tendones, ligamentos y vasos sanguíneos. Cuando la vitamina C (ácido ascórbico) se combina con bioflavonoides y ácidos grasos aumentan su asimilación y absorción celular.

Se considera que la producción de colágeno se ralentiza a partir de los 25 años, y alrededor del 50% del colágeno se ha perdido a los 50

Probióticos y prebióticos

Una flora intestinal sana es un buen apoyo a nuestro sistema inmunológico. Los probióticos y prebióticos mejoran la absorción de los nutrientes a la vez que refuerzan el eje cerebro-intestino. Todo ello incide positivamente no tan solo en la salud general de la piel sino también en la mejora de la capacidad del cuerpo para producir colágeno.

Ácidos grasos esenciales

Un adecuado balance entre los ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6 es importante para la salud celular y el apoyo general de la piel. Los

de fuentes vegetales son preferibles a los de fuentes animales por lograr una mayor pureza en su elaboración.

Conclusión

Un buen estilo de vida y una dieta sana favorecerán al mantenimiento de la calidad del colágeno en nuestro organismo. Una dieta rica en verduras y frutas de colores, apoyada con legumbres, proteínas orgánicas y saludables, son una buena guía. A partir de los 50 años puede ser interesante aportar colágeno en forma de complemento alimenticio. Existen en el mercado distintas presentaciones con características específicas de contenido y procesamiento de sus materias primas que pueden determinar la mayor o menor biodisponibilidad del colágeno a nivel celular. Es deseable que estén formulados de forma equilibrada, 100% naturales, de las mejores fuentes posibles, y sin excipientes químicos. Hay que recordar que no hay fórmulas mágicas y que no todas las marcas son iguales. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos deben consultar al especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡El colágeno, buenas proteínas que reactivan tus tejidos! ■

nua
biological

**EXPERTOS
EN OMEGA-3**

Nuestro compromiso tu cuidado

15 años
contigo

www.nuabiological.com





Pedro Porta,
Empresario sector
complementos alimenticios

Siempre adelante

La vida moderna nos somete a cientos de estímulos que nos pueden llevar a la parálisis por análisis o a procrastinar. Ello nos produce pérdidas de tiempo, frustraciones, estrés, dificultades para dormir y todo ello no tan sólo nos puede causar importantes problemas de salud, sino que también puede conllevar un efecto negativo en la percepción que tengamos de nosotros mismos, cultivando sentimientos de culpa y afectando nuestra autoestima y motivación.

“El movimiento se demuestra andando” es una frase atribuida al filósofo Diógenes de Sinope y es un buen indicador de que sólo mediante la acción podemos movernos y mover lo que nos rodea.

Debemos partir de la base de que sólo uno mismo puede pasar a la acción, evitando que nos empujen las circunstancias y las urgencias. Nos puede ayudar el desarrollar una serie rutinaria de pasos que podemos aplicar incluso en tareas simples y de forma casi inconsciente.

Crear un plan de acción, establecer objetivos claros y alcanzables, eliminar las distracciones innecesarias, gestionar adecuadamente el tiempo, establecer un sistema de recompensas (saludables), aprender a diferenciar lo importante de lo aplazable, poner plazos límite, sobreponerse a la pereza y, sobre todo “organización”. Cuando logramos ser productivos de forma eficaz y eficiente se produce un estado de plenitud y satisfacción muy positivo. Todo ello, no tan sólo en aspectos laborales sino también en situaciones de ocio. Lograr un estado vital de **orientación a la acción** bien entendida, evitará que entremos en estados de ansiedad.

¡No lo olvidemos, siempre adelante! ■



Ariadna Coma,
Periodista
elbotiquinnatural.com

Alimentación y deporte: claves para el rendimiento físico y mental

Como toda maquinaria, el cuerpo humano necesita combustible para funcionar correctamente. Necesita alimentos sanos y de calidad para rendir al máximo física y mentalmente, se trate de actividades cotidianas o de competiciones deportivas de alto nivel. De ahí la importancia de procurar una **dieta variada, saludable, equilibrada y adecuada** a las necesidades particulares.

¿Cómo debe ser la nutrición deportiva?

La alimentación es la principal fuente de nutrientes y energía de nuestro organismo, que ayuda a mantenernos saludables, con energía y resistencia, elementos indispensables en el rendimiento deportivo.

En general, los atletas necesitan **un aporte de calorías más elevado**, puesto que gastan cantidades de energía más grandes durante el entrenamiento y las competiciones. La **ingesta calórica adecuada** dependerá del tipo de deporte realizado y de factores individuales, como la edad o el sexo del deportista, pero a grandes rasgos su dieta debe estar formada por tres **macronutrientes** esenciales: las proteínas, los carbohidratos y las grasas.

Las **proteínas** son nutrientes esenciales para la reparación, el mantenimiento y el crecimiento muscular. Al pensar en alimentos proteicos, no es necesario recurrir a los alimentos de origen animal, en el mundo vegetal encontramos fuentes de proteínas saludables más interesantes (y más sostenibles) como la quinoa, el tofu, el tempeh, la avena y todo tipo de legumbres.

A grandes rasgos, la dieta del deportista debe estar formada por tres macronutrientes esenciales: proteínas, carbohidratos y grasas



123rf Limited©mudkung

Los **carbohidratos** son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo que permite mantener la actividad física. Los cereales integrales, las legumbres, las patatas y las frutas deshidratadas, por ejemplo, son carbohidratos de calidad.

Las **grasas saludables** participan en la función hormonal y contribuyen en el almacenamiento de energía. Las semillas, especialmente las de lino, así como los frutos secos y las algas son un buen aporte de ácidos grasos omega-3.

Tampoco pueden faltar las **vitaminas y minerales**, que participan en la regulación de las vías metabólicas y en los procesos de recuperación. Minerales como el **hierro** son esenciales para transportar el oxígeno en el cuerpo. El **magnesio** contribuye a la función muscular y la relajación, reduciendo la posibilidad de lesiones. La **vitamina C** contribuye a la absorción del hierro. La **vitamina D** tiene un papel destacado en el mantenimiento de los huesos. Las **vitaminas del grupo B** participan en el metabolismo muscular y neuronal. Se encuentran en frutas de temporada, verduras (especialmente de hoja verde y de raíz), legumbres, cereales integrales y frutos secos. **De cultivo ecológico**, destacan por su valioso aporte de agua y antioxidantes.

Superalimentos como la maca, el açaí, el polen o la levadura nutricional contienen aminoácidos, vitaminas y minerales, y son conocidos por mejorar la resistencia y los niveles de energía.

Gracias a la innovación en la industria alimentaria, actualmente encontramos en el mercado **barri-**

tas, batidos, bebidas y otros productos diseñados para apoyar a los deportistas en sus necesidades nutricionales. Esto sí, es aconsejable revisar bien los ingredientes para comprobar que estén elaborados con productos naturales y de calidad nutricional.

Por otro lado, los productos ultraprocesados y ricos en grasas saturadas y trans, el azúcar o la cafeína en exceso y el alcohol, formarían parte del grupo de **alimentos a evitar**. Entre sus recomendaciones generales, la OMS destaca limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas, tratar de eliminar los ácidos grasos trans, limitar la ingesta de azúcares libres y la ingesta de sal (sodio), optando por el consumo de sal yodada.

El papel de los complementos alimenticios

En los casos en que la dieta puede no ser suficiente para cubrir las necesidades de algún nutriente o grupo de nutrientes, la **suplementación** puede ser una buena aliada para llegar a obtener las cantidades óptimas de elementos específicos.

Los complementos alimenticios, especialmente aquellos formulados **con ingredientes naturales y en formas biodisponibles** (absorbibles fácilmente), pueden ser de ayuda para prevenir lesiones, fortalecer la resistencia, facilitar la recuperación y apoyar la salud en general. El ginseng americano, el hierro, el magnesio o la coenzima Q10 son algunos aliados naturales para el rendimiento deportivo. Para sacarle el mejor partido posible, conviene tener en cuenta que la suplementación debe



ser recomendada y supervisada por profesionales de la salud.

El valioso consejo profesional

Cada vez son más los deportistas que se preocupan por su alimentación y cada vez son más los profesionales especializados en este campo. El consejo nutricional es muy recomendable para detectar y comprender las necesidades nutricionales de cada persona, así como ajustar la dieta con planes individualizados y personales pensados para optimizar el rendimiento deportivo. La planificación de la dieta permitirá asegurar que incorporamos todos aquellos nutrientes y vitaminas necesarios para que el organismo pueda funcionar de la mejor manera posible.

Una correcta hidratación

Tener consciencia de la importancia de una hidratación adecuada es fundamental. Al realizar ejercicio, la temperatura de nuestro cuerpo aumenta y empieza a sudar para intentar dispersar el calor. De este modo, pierde agua más rápido que cuando está en reposo. La cantidad perdida dependerá de la intensidad y la duración del mismo, así como la temperatura, la humedad y



123rf Limited@raulmellado

otras características medioambientales.

Cuando el agua perdida no se repone, o la reposición no compensa la cantidad perdida, se produce la deshidratación. Frecuentemente, se detecta a través de síntomas como sed, cansancio, debilidad, fatiga mental y física, hormigueo o calambres musculares, náuseas o vómitos. En concreto, en los deportistas, la deshidratación puede disminuir la fuerza muscular e impedir que el ácido láctico producido durante el ejercicio se limpie de manera óptima.

La mejor manera de evitarla es procurar una hidratación correcta y

Cada vez son más los deportistas que se preocupan por su alimentación y cada vez son más los profesionales especializados en este campo

adecuada. Esto se traduce en beber suficiente cantidad de agua o bebidas isotónicas antes, durante y

después del ejercicio. Se recomienda especialmente ingerir bebidas durante las comidas y beber lentamente y de manera regular a lo largo del día. Las bebidas isotónicas, ricas en sales minerales y carbohidratos, son especialmente conocidas por contribuir a la recuperación de estos elementos, que se pierden durante la sudoración.

La importancia de una buena recuperación

Y, tan importante es entrenar, como descansar bien. Durante el descanso, el cuerpo puede reparar los tejidos dañados y reducir el exceso de estrés en articulaciones y músculos, reduciendo el riesgo de lesiones. Por este motivo, respetar los periodos de descanso es un pilar fundamental en la práctica deportiva, que no siempre se tiene en cuenta.

Esto incluye procurar un sueño regular, suficiente y adecuado por las noches, alternar el entrenamiento con actividades de baja intensidad y abstenerse de la práctica de ejercicio al detectar señales de fatiga o sobre entrenamiento. La relajación mental, la desconexión y el equilibrio emocional son otras formas de descanso efectivas a considerar. ■





SABOR SALADO | 78 SALES MINERALES

HIDRATACIÓN EXTREMA

Bebidas Isotónicas y Geles con 20% agua de mar



En Amazon o en nuestra web www.refixyourself.com



Better Choice Bars

Cuídate. Disfruta. Comparte.



ALTAS EN PROTEÍNA

máx. 94 Kcal

BAJAS EN AZÚCAR

@maxinutrition.es



info@rebelbrands.es
T: 618 293 415



Pubertad precoz y pubertad adelantada

La pubertad es el periodo de la vida que ocurre entre la infancia y la vida adulta. Durante la pubertad se desarrollan los órganos sexuales y se adquiere la fertilidad. Además, durante esta etapa los niños y niñas dan un importante "estirón" en altura y sus cerebros experimentan un pico de actividad y una maduración acelerada.

La pubertad es un proceso natural y, por tanto, no ocurre en el mismo momento en todas las personas, sino que existe una variabilidad normal. Hay factores genéticos, nutricionales, sociales y ambientales que se combinan para determinar cuándo una persona va a iniciar su entrada en la pubertad.

Se considera que ha empezado la pubertad cuando las niñas empiezan a experimentar crecimiento de los pechos y cuando los testículos en los niños empiezan a aumentar de tamaño. Esto pasa en la mayoría de las niñas en algún momento entre los 8 y los 13 años, y en la mayoría de los niños entre los 9 y los 14 años.

¿Qué es la pubertad precoz y por qué se produce?

Se llama pubertad precoz si se observan los primeros signos de desarrollo puberal antes de los 8 años en niñas y antes de los 9 años en varones.

La pubertad precoz afortunadamente es un problema de salud poco frecuente. Ocurre en 1-2 de cada 1.000 niños/as, y es más frecuente en las niñas.



123rf Limited@candy18

Una pubertad antes de tiempo supone un estrés emocional para la mayoría de los niños y niñas

Generalmente la causa es hormonal: bien las hormonas que controlan el proceso en el cerebro empiezan a funcionar antes de tiempo, o bien se producen hormonas sexuales de forma inadecuada en los ovarios o en los testículos.

La pubertad precoz tiene consecuencias negativas en la salud física y mental de los niños y niñas que la padecen. Por una parte, hace que tengan el "estirón" de la pubertad antes de tiempo y que este sea más corto, por lo que van a crecer menos

y no van a alcanzar la altura que les correspondería por su genética.

Además, experimentar cambios en los órganos sexuales cuando la mente todavía está en una etapa infantil supone un estrés emocional considerable. Estos niños y niñas tienen más riesgo de padecer problemas psicológicos y trastornos de la conducta alimentaria. Si no están en ambientes protegidos, además, pueden ser víctimas de abuso sexual y de inducción al consumo de drogas.

Afortunadamente hay tratamientos médicos que pueden detener la producción de estas hormonas y que consiguen frenar y retrasar el inicio de la pubertad hasta que se alcanza la edad adecuada.

Pubertad adelantada

La pubertad adelantada es diferente de la pubertad precoz. La pubertad precoz aparece antes de

tiempo y es debida a un problema médico que es necesario investigar y tratar.

La pubertad adelantada ocurre sin embargo dentro del intervalo normal, pero antes de la edad en la que ocurre en la mayoría de los niños y niñas.

La edad media a la que aparecen los primeros signos de pubertad en las niñas en España son 10,7 años; y en los niños, 12,3 años. Por eso, se considera pubertad adelantada cuando una niña muestra signos de inicio de la pubertad entre los 8 y los 9 años, o si estos aparecen en un varón entre los 9 y los 10 años.

Al igual que la pubertad precoz, la pubertad adelantada es más frecuente en niñas que en niños.

La pubertad adelantada es un proceso normal que simplemente aparece un poco antes que en el resto de la población, pero no es un problema médico, ni hay que tratarla.

¿Se está adelantando la pubertad?

Estudios en todo el mundo señalan que, sobre todo en el caso de las niñas, la pubertad se produce hoy, de media, 3-4 años antes que hace un siglo. Es más, se observan adelantos significativos cuando se comparan entre sí periodos de 20-30 años.

Esta no es una buena noticia. Una pubertad antes de tiempo supone un estrés emocional para la mayoría de los niños y niñas y les roba



EL BOTIQUÍN DEL MES

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



AntiStress Spray, de A.Vogel

Relajarse de manera natural y rápidamente es posible con el AntiStress Spray de A.Vogel, un complemento alimenticio que te proporciona una relajación inmediata. Descubre el complemento perfecto para calmarte en momentos de agitación y promover la relajación de manera natural. Gracias a su contenido en pasiflora, es ideal para ayudar a mantener la calma en situaciones de estrés.

Es apto para niños a partir de 6 años y ofrece un formato práctico y fácil de usar.



Slimnutriens Lipoblock, de Naturlíder

Haz que las Navidades no te pesen en enero, sabemos que en estas épocas comemos y bebemos en exceso, es por esto que existen en el mercado productos como Slimnutriens Lipoblock. Se trata de un complemento alimenticio que te ayuda en tu proceso de reducción de peso, a través de principios activos como el nopal, que sacia y es rico en fibras, el picolinato de cromo, que controla los niveles de glucosa en sangre para que los excesos no se acumulen en forma de grasa, o la garcinia, conocida por su efecto termogénico para aumentar la energía. Además, también es importante incluir verduras y frutas en la dieta, hacer deporte, dormir las horas óptimas o evitar el alcohol.



un tiempo precioso de la infancia que les corresponde.

¿Por qué está ocurriendo? No hay una causa única, pero hay varios factores implicados:

- 1. El sobrepeso y la obesidad** durante la infancia y especialmente en los años anteriores al inicio de la pubertad. El exceso de grasa puede activar el inicio de producción de hormonas sexuales antes de tiempo.
- 2. La contaminación atmosférica.** Las niñas que viven en ciudades con mayores niveles de contaminación por los gases emitidos por los coches (dióxido de azufre, dióxido de nitrógeno, monóxido de carbono, ozono...) y por contaminación industrial (gases de nitrógeno y otros) tienen más riesgo de iniciar la pubertad antes.
- 3. Disruptores endocrinos.** Además de los pesticidas, los productos de higiene personal y cosmética pueden ser un vehículo importante de microplásticos y otras sustancias con capacidad disruptora hormonal. Es preocupante además que muchas



123rf Limited@docian

niñas prepuberales están siendo presas de campañas publicitarias agresivas y usando cosméticos y productos de higiene personal inadecuados para su edad.

Durante la reciente pandemia por covid hubo un aumento de casos de pubertad precoz y de pubertad adelantada. Se cree que fueron debidos al aumento de peso y a otros cambios en el estilo de vida que sufrieron los niños y niñas en este periodo: no pudieron hacer ejercicio, comieron más y peor, durmieron menos y usaron más pantallas.

Esta es una lección importante porque nos muestra que la edad de la pubertad se puede modificar hasta cierto punto mejorando los hábitos de salud y que muchos casos de pubertad precoz o adelantada se pueden evitar. Para esto es fundamental que des a tus hijos una alimentación lo más saludable posible, rica en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, frutos secos... y con la menor cantidad posible de dulces y alimentos azucara-

dos, embutidos, harinas refinadas y productos precocinados y ultraprocesados. En todos los casos, pero especialmente si ves que empiezan a acumular peso por encima de lo que les corresponde, hay que garantizar que hagan ejercicio diario y que duerman bien. Si ves que necesitas ayuda en alguna de estas áreas, consulta a tu pediatra y/o a un nutricionista infantil.

¿Qué debo hacer si mi hijo o mi hija muestran signos de pubertad?

En las revisiones periódicas que cada niño/a tiene con su pediatra, éste comprueba siempre, de forma rutinaria, que no hay signos de desarrollo puberal antes de tiempo.

Sin embargo, puede pasar que notes estos cambios entre una revisión y la siguiente. En las niñas es más obvio, porque aparece un endurecimiento debajo de los pezones, un pequeño bulto, que se llama "botón mamario". No solamente es visible, sino que muchas niñas pueden notar una ligera molestia, sobre todo

La edad media a la que aparecen los primeros signos de pubertad en las niñas en España son 10,7 años; y en los niños, 12,3 años

con el roce. Si tu hija ya ha cumplido 8 años, esto es normal y puedes esperar a la siguiente revisión pediátrica, pero si no estáis tranquilos o tu hija lo está pasando mal, pide cita antes.

Si tu hija no ha cumplido aún los 8 años, pide cita con tu pediatra lo antes posible.

En los varones puede ser un poco más difícil darse cuenta de que están entrando en la pubertad, porque el primer signo es el aumento del tamaño de los testículos, y esto los pediatras lo miden con un aparato especial llamado orquidómetro. Lo que sí puedes observar es que la piel del escroto se engrosa y se vuelve más roja y que empieza a aparecer un poco de vello en el pubis. De nuevo, debes consultar inmediatamente si tu hijo aún no tiene 9 años o si él o vosotros estáis preocupados por cualquier motivo.

Vuestro pediatra examinará a tu hija/o y determinará si el proceso es normal o no y si es necesario hacer alguna prueba. En algunos casos, si se sospecha pubertad precoz, os derivará al especialista, que es el endocrinólogo pediátrico. ■

Durante la reciente pandemia por covid hubo un aumento de casos de pubertad precoz y de pubertad adelantada



EL BOTIQUÍN DEL MES



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

Jarabe de Pino, de Laboratorios Ynsadiet

En pleno invierno los complementos alimenticios que nos ayudan a fortalecer nuestro sistema inmune se vuelven nuestro mejor aliado. Elaborado a base de propóleo, especies vegetales, vitaminas, minerales y aceites esenciales, el Jarabe de Pino de Ynsadiet es un imprescindible para los días de frío.

Los componentes del jarabe de pino como la equinácea, el saúco, la vitamina C, el cobre y el zinc contribuyen al buen funcionamiento de nuestras defensas, y las yemas de pino y el tomillo contribuyen al óptimo funcionamiento de nuestro sistema respiratorio.



Capsicum - fórmula sensación calor, de Terpenic

Gel formulado a base de aceites esenciales y extractos 100% naturales, que aporta una sensación de alivio y efecto calor. Se apreciará una disminución del dolor y de la inflamación al aplicarlo tópicamente gracias al extracto de Capsicum y los aceites esenciales de Enebro, Menta, Clavo y Albahaca presentes en la fórmula, usados tradicionalmente en preparados calmantes y anti-inflamatorios. Indicado para dolores agudos que cursen con o sin inflamación como pueden ser dolores reumáticos, lumbalgias, contracturas musculares o sobrecargas posturales provocadas por el embarazo. Más información en tu farmacia o BIO tienda de referencia.





Comparando tintes para el cabello

Los tintes para el cabello convencionales contienen algunos de los ingredientes más tóxicos en cosmética. Entre ellos destaca el amoníaco, el peróxido de hidrógeno, el resorcinol, la hidroquinona y la para-fenilendiamina. Su toxicidad está ampliamente demostrada y por ello algunos médicos desaconsejan su uso durante los primeros meses de embarazo o en personas enfermas.

Los tintes convencionales eliminan el pigmento natural del cabello y lo reemplazan por el pigmento sintético. Es un proceso muy agresivo que debilita el cabello y le da un aspecto frágil y sin vida. Los tintes naturales sólo actúan en las capas más superficiales del pelo por lo que el nuevo color es una mezcla del color natural y del color del tinte. Por eso muchas personas que están acostumbradas a un color muy diferente del suyo consideran que los tintes naturales no son suficientemente efectivos.

En algunas marcas de tintes encontramos etiquetas que sugieren cierto grado de naturalidad. Muchas veces los envases son de color verde o hacen alusiones a su contenido natural de un modo u otro, a veces incluso en el nombre de la marca: “natur...algo”. Algunas marcas suelen destacar en su publicidad la presencia de ingredientes naturales con mensajes como “enriquecido con aceites naturales”. También suelen hacer hincapié en lo que no contienen: “Sin amoníaco, resorcinol, parabenos, parafinas, sin níquel, sin para-fenilendiamina (PPD), etc.”



123rf Limited@sidelnikov

Está bien que estos productos al menos no contengan algunos de los ingredientes para tintes más controvertidos. No obstante, suelen contener otros ingredientes de origen petroquímico como diversos PEGs, diversos Laureths, diversos PPGs, Ethoxydiglycol, Propylene Glycol, Butylene Glycol, Tetrasodium EDTA, Methylresorcinol, Ethanolamine, Nitrophenol, Silicone Quaternium o Urea entre otros. Además, en las reivindicaciones de las etiquetas se incide en la ausencia de los ingredientes que pueden ser más conocidos por los consumidores, como “sin amoníaco” o “0% amoníaco”, sin decir nada sobre todos los demás ingredientes de origen petroquímico que contienen.

Ingredientes de los tintes naturales

Podemos afirmar claramente que no existen tintes naturales formulados que se puedan certificar; es decir, que todos sus ingredientes sean aceptables para una certificación de

cosmética natural y/o ecológica. Los únicos tintes naturales que se pueden certificar son los tintes vegetales, aquellos que están compuestos por una planta o por una combinación de distintas plantas tintóreas.

Los ingredientes que se utilizan en cosmética natural están evolucionando mucho, pero por el momento, si queremos usar tintes auténticamente naturales, solamente podemos utilizar tintes que sean 100% vegetales. Para la elaboración de tintes vegetales se utilizan solamente diversas especies de plantas combinadas en diversos porcentajes según el color que se quiera conseguir. Son plantas en polvo, a las que se les añade agua caliente para su aplicación, y con esto ya se consigue el tinte. La mezcla no contiene ningún aditivo ni coadyuvante.

Para lograr tintes vegetales eficaces es importante realizar un buen diagnóstico para conseguir el color deseado, pues los pigmentos natu-

rales no actúan del mismo modo que los tintes químicos. Es que, al carecer de componentes químicos, no pueden aclarar el color del cabello. Sin embargo, aportan pigmentos naturales que activan el brillo y proporcionan luminosidad. El resultado es que en cabellos con gran cantidad de canas se consigue el color deseado de manera homogénea, en cabellos con poca cantidad de canas, el color aplicado aparece en forma de reflejos.

Otra gran ventaja, además de que se utilizan ingredientes naturales, es que, al contrario que los tintes convencionales, **no estropean el pelo, sino que lo nutren, lo protegen y refuerzan la estructura del cabello.** También se evitan posibles alergias, reacciones a los ingredientes químicos y el aspecto “estropajoso” y apagado que suele tener el cabello de alguien que lleve años tiñéndose con tintes convencionales.

Existen plantas que tienen la capacidad de teñir el cabello. Muchas de ellas se conocen y ya las utilizaban civilizaciones milenarias como la egipcia. Quizás la más conocida es la **henna**, pero hay muchas otras como el **índigo**, la **nuez**, el **ruibarbo**, el **café**, la **cúrcuma**, la **cassia**, el **hibisco** y la **remolacha**. Los tintes a base de plantas utilizan dos principalmente la *Lawsonia Inermis Leaf* (Henna), que suele encontrarse en todas las mezclas en mayor o menor porcentaje y el *Indigofera Tinctoria Leaf* (Índigo). Las plantas utilizadas cumplen otras funciones además de

LAS VITAMINAS QUE NECESITAS PARA ESTAR EN PLENA FORMA

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA4.000 UI
DE VITAMINA D

CON ESCARAMUJO

CON 13 VITAMINAS
Y 9 MINERALESCON 12 VITAMINAS
Y 9 MINERALES



las de colorear, como estimular el riego sanguíneo, que es una característica del Índigo. La henna por su parte inhibe la acción de los radicales libres protegiendo el cuero cabelludo de las agresiones externas.

Con las diferentes mezclas de plantas se puede conseguir una gama de coloración que va desde el rubio extra claro al castaño oscuro y al moreno, es decir, igual que la gama de colores media que ofrecen los tintes convencionales.

Para las personas consumidoras que buscan utilizar cosmética ecológica, la ventaja de utilizar tintes vegetales es que, si todas las plantas utilizadas son ecológicas certificadas, los tintes son 100% naturales, ecológicos y veganos.

Comparando tintes

Como se ha mencionado anteriormente, hay muchas marcas en el mercado que se anuncian como naturales y/o veganas e incluso que se anuncian como una alternativa a los tintes convencionales; pero contienen ingredientes como:

Posible fórmula de un tinte convencional que se vende con



123rf Limited@algarveimages

alusiones a su naturalidad: Peg-2 Oleamine, Aqua, Paraffinum Liquidum, Ethanolamine, Caprylyl/Capryl Glucoside, Polyquaternium- 67, Hydrolyzed Wheat Protein, Hydrolyzed Oat Protein, Camelia Oleifera Seed Oil, Helianthus Annuss Seed Oil, Thioglycerin, Parfum, p-Aminophenol, p-Phenylenediamine.

Subrayados están todos los ingredientes que no se permitirían en una fórmula de cosmética natural certificada.

Entre ellos nos encontramos, por ejemplo, el agente colorante PEG-2 Oleamine, situado en primer lugar en la fórmula, es decir, el

ingrediente con % más alto, es un polímero sintético etoxilado. O el surfactante PEG-4 Rapeseedamide, que tiene su origen en el aceite de colza, pero sufre varios procesos que lo convierten en un ingrediente del grupo de las alcanolamidas etoxiladas. Otro ingrediente etoxilado es la Ethanolamina, que se usa en tintes que alegan ser “sin amoníaco”, pero que se obtiene a partir del amoníaco, y se considera irritante y potencialmente alérgico. También tenemos entre otros, el Paraffinum Liquidum, aceite de parafina, o sea, petróleo refinado. Se usa como suavizante, pero es muy dañino para el medioambiente y es muy oclusivo, es decir, que crea una

barrera física que impide la pérdida de humedad, pero precisamente por esto, puede obstruir los poros y provocar acné y su acción hidratante es solo superficial.

La fórmula contiene también unos pocos ingredientes naturales: proteínas de trigo y de avena hidrolizadas, aceite de camelia y aceite de girasol, contenidos en pequeños %.

Posible fórmula de un tinte natural certificado: Lawsonia Inermis Leaf Extract (Henna Powder), Rubia Cordifolia Stem Extract, Phyllanthus Emblica Fruit Powder (Amla), Acacia Catechu Bark Powder, Hibiscus Sabdariffa Flower Powder

La fórmula está hecha solamente a base de distintas partes molidas de algunas plantas tintóreas (hojas, corteza, fruto, flor, etc.). Las especies y los porcentajes de cada una las eligen los formuladores según el tono capilar que se quiere lograr y a otras propiedades que aporta cada una de las plantas, por ejemplo, la Rubia Cordifolia tiene propiedades como acondicionador o el Phyllanthus Emblica (Amla) tiene efecto antioxidante debido a su alto contenido en vitamina C. ■



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



ECOPlus

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 VIDASANA

biovidasana.org

For the planet's needs.

¡ELIGE CUIDAR AL PLANETA!

100% RECYCLED FIBERS

100% ORGANIC

Distribuido por:

Dispronat

info@dispronat.com
www.dispronat.com

FSC
RECYCLED
Paper made from recycled material
FSC® C100456

www.fiberpack.com
FIBERPACK



El papel de los adaptógenos en la salud integral de las mujeres

Los adaptógenos son un grupo exclusivo de plantas y hongos que ayudan al cuerpo a adaptarse al estrés físico, mental y emocional. Estas sustancias actúan como moduladores, restaurando el **equilibrio homeostático** y potenciando la resiliencia del organismo. Su capacidad para ajustarse a las necesidades individuales los convierte en aliados ideales en cada etapa de la vida, especialmente para las mujeres.

Desde los cambios hormonales bruscos de la adolescencia, marcados por la pubertad y el inicio de los ciclos menstruales, hasta las demandas de la maternidad y los ajustes en la premenopausia, cada etapa trae consigo desafíos específicos. Es en estos momentos cuando los adaptógenos, con su versatilidad y capacidad reguladora, ofrecen un apoyo natural para afrontar los retos y mantener el equilibrio físico y mental.

Durante la adolescencia y la juventud, las mujeres experimentan cambios hormonales significativos que pueden generar irregularidades menstruales, fatiga y estrés derivado



123rf Limited@highwaystarz

de las exigencias académicas y sociales. Adaptógenos como **Schisandra chinensis** son conocidos por sus propiedades adaptogénicas y su capacidad para mejorar las funciones depurativas, ayudando al organismo a manejar el estrés de manera más efectiva. La **maca** (*Lepidium meyenii*) se posiciona como una fuente potente de energía, apoyando el rendimiento físico y mental, mientras que la **Rhodiola rosea** destaca por su capacidad para optimizar la actividad cognitiva y proteger contra la fatiga inducida por el estrés.

En la etapa de fertilidad y maternidad, los desafíos hormonales se intensifican, acompañados de demandas físicas y emocionales. La **ashwagandha** (*Withania somnifera*) es un adaptógeno multifuncional que apoya la salud de los órganos reproductores femeninos y promueve la recuperación postparto, mientras que el **sauzgatillo** (*Vitex agnus cas-*

tus) contribuye al alivio de los síntomas premenstruales y favorece el bienestar físico y mental. Por otro lado, la **Angelica sinensis** (*dong quai*) no solo apoya la salud del sistema urogenital, sino que también protege contra el daño oxidativo, siendo un recurso clave durante esta etapa.

A medida que las mujeres avanzan hacia la premenopausia, los niveles hormonales comienzan a fluctuar, lo que puede generar cambios de humor, fatiga y síndrome premenstrual. En esta fase, adaptógenos como la **Pfaffia paniculata** (*suma*) ofrecen un soporte integral al aumentar el rendimiento físico y mental, al tiempo que reducen el estrés. El **ginseng coreano** (*Panax ginseng*) es reconocido por su capacidad para contrarrestar la fatiga y promover la vitalidad, mientras que la **Rhodiola rosea** sigue siendo una opción eficaz para aliviar el estrés emocional y mejorar la percepción mental.

Durante la menopausia y la postmenopausia, las mujeres enfrentan una disminución de estrógenos que puede desencadenar sofocos, insomnio y un mayor riesgo cardiovascular

Durante la menopausia y la postmenopausia, las mujeres enfrentan una disminución de estrógenos que puede desencadenar sofocos, insomnio y un mayor riesgo cardiovascular. En esta etapa, el **ñame silvestre** (*Dioscorea villosa*) contribuye a mantener una menopausia tranquila, ayudando a reducir sofocos e irritabilidad. El **reishi** (*Ganoderma lucidum*) apoya la función circulatoria y las defensas inmunológicas, mientras que el **ginseng siberiano** (*Eleutherococcus senticosus*) mejora las capacidades físicas y mentales, siendo un recurso valioso para combatir la fatiga y mantener la vitalidad.

Los adaptógenos son una herramienta invaluable para abordar los desafíos que enfrentan las mujeres en cada etapa de su vida. Su capacidad para modular el estrés, regular el sistema hormonal y mejorar la energía los convierte en aliados esenciales en la fitoterapia moderna. ■

Los adaptógenos ofrecen un apoyo natural para afrontar los retos y mantener el equilibrio físico y mental

El trío perfecto para la SALUD FEMENINA EN 2025

- ✓ **Hormobalance** para equilibrar tus hormonas
- ✓ **Energyheal** para potenciar tu energía y concentración
- ✓ **Circuheal** para cuidar tu sistema circulatorio



adaptotheal.es
www.adaptoheal.com

