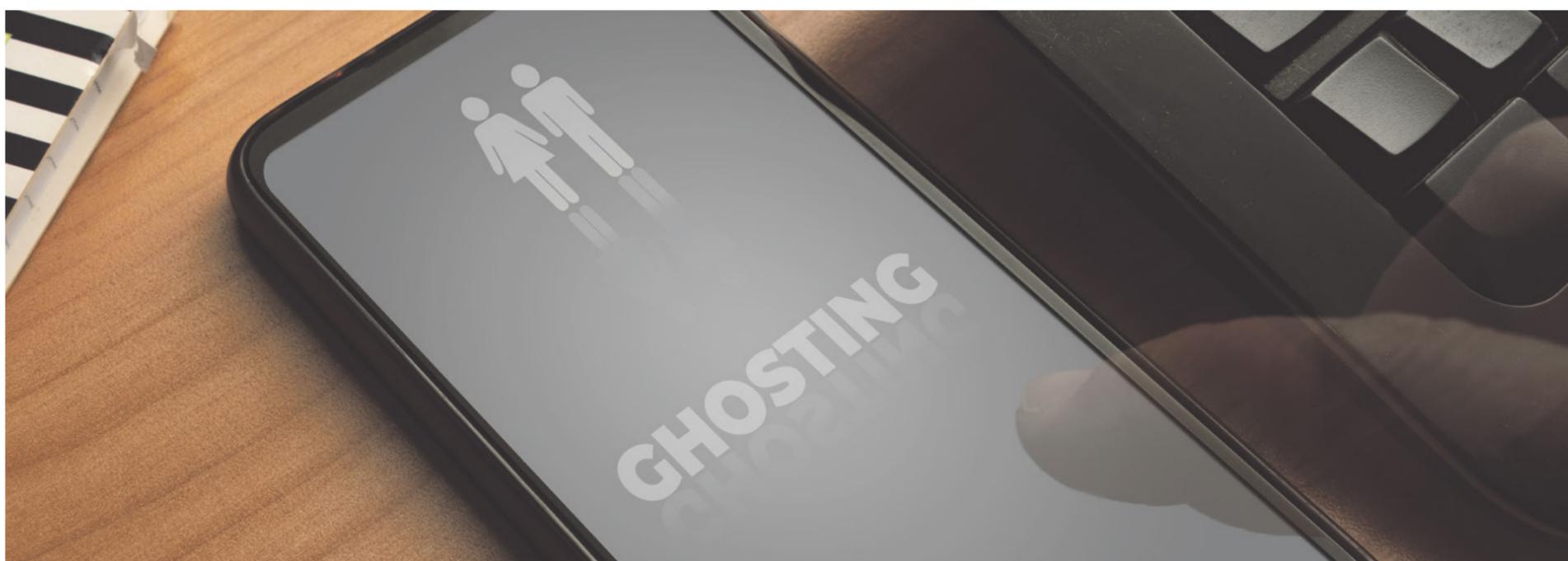


## Ghosting: ¿qué es, por qué se da y cómo afrontarlo?



123rf Limited@cristianmay

ESPACIO FARMACIA	SALUD	COSMÉTICA	CONVERSANDO CON
<b>4</b> El síndrome del ovario poliquístico: causas, síntomas y tratamiento	<b>10</b> Medicina Unani, de la Grecia clásica a Oriente Medio, Persia y la India	<b>14</b> Comparando cremas para pañales	<b>16</b> Kerstin Wolf (NORSAN): "El omega-3 es un tema complejo que requiere un buen asesoramiento"

**ORGANYC**

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







 **100 % ALGODÓN ORGÁNICO CERTIFICADO**



# Ghosting: ¿qué es, por qué se da y cómo afrontarlo?

Has conocido a una persona bastante interesante en una aplicación de citas. Os habéis visto tres veces y el asunto pinta bien: tenéis bastantes cosas en común, os sentís a gusto cuando estáis juntos y la conversación fluye. Entre una cita y otra os intercambiáis algún mensaje de texto para comentar cómo está yendo la semana.

Tras el último encuentro acordasteis que os veríais el próximo fin de semana. Así que el jueves le mandas un mensaje para concretar el cuándo y el dónde. Pero no contesta.

“Qué raro, debe estar muy liado”, piensas. Y esperas. Pero el sábado sigues sin tener noticias. Y tu mensaje no lo ha “leído”.

“¡Hola! ¿¿Estás bien??”, preguntas, extrañada. Pero no hay respuesta.

Pasan los días y sigues sin saber nada. Y los dos nuevos mensajes que mandas tampoco los ha leído. Lo encuentras en redes sociales, pero tus mensajes vuelven a rebotar en una pared.

No das crédito: ¿le habrá pasado algo? Se lo cuentas a una amiga, que te mira con una mezcla de pena e incredulidad.

“No sé cómo encontrar a este chico... ha desaparecido y no conozco a ninguno de sus amigos, no sé si le ha pasado algo”, dices compungida.



123rf Limited©yuriiyarema

“No le ha pasado nada”, dice tu amiga. “Simplemente pasa de ti. Te ha hecho *ghosting*”.

“¿Me ha hecho qué? Pero si estábamos conociéndonos y las cosas iban muy bien, no me dijo en ningún momento que no quisiera volver a verme... ¿y qué significa esa palabra que acabas de decir?”

## Ghosting: desvanecerse en la nada

*Ghost* significa fantasma en inglés y de ahí la expresión: la persona que lo practica, que hace *ghosting*, desaparece, se desvanece en la nada, como si nunca hubiera existido, como si fuera un fantasma.

El término no se puede traducir bien al español, ya que la traducción literal, fantasmear, ya tiene otro significado. Por ello se ha quedado en su formato original en inglés.

Tres de cada cuatro personas, según un estudio reciente de la revista Forbes en más de 5.000 ciudadanos estadounidenses, reconocen haberlo practicado y/o padecido; y es muy probable que el otro 25% también y no sea consciente de ello. Las mujeres y los hombres lo practican con una frecuencia similar. El *ghosting* se ha practicado siempre. ¿Quién no ha escuchado la historia del marido que salió de casa “a comprar tabaco” y nunca volvió? Sin embargo, eran casos excepcionales. Ahora es lo habitual, porque el modo de vida actual facilita esta práctica.

## Tipos de ghosting

Lo más común es desaparecer repentina y definitivamente, dejando de contestar a los mensajes y llamadas. En casos extremos la persona que lo hace puede bloquearte en redes sociales.

**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](http://www.elbotiquinnatural.com)  
[elbotiquin@elbotiquinnatural.com](mailto: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,  
Centrodiet, Dispronat,  
Fitoinnova, Hidalfarma, Jahisil,  
La Botica Natural, Natur Import,  
Naturitas, Paudiet

**COLABORADORES**  
Núria Alonso, Marta Castells,  
Montse Escutia, Miriam Martínez,  
Pedro Porta, Jaume Rosselló

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



# Dos grandes aliados

Concilia el sueño y prolonga las horas de descanso



## Night Time Herbal Complex

Con vitaminas, minerales y extractos herbales

### Por 2 cápsulas

Tiamina	1,1 mg
Niacina	8 mg NE
Vitamina B6 (como P5P)	2,8 mg
Vitamina B12 (metilcobalamina)	2,5 µg
Magnesio (bisglicinato)	56 mg
Zinc	5 mg
L-Triptófano	220 mg
Lúpulo	75 mg
Pasiflora	37,48 mg
Bálsamo de Limón	1500 mg
Camomila	31,52 mg
Aportando Apigenina	0,18 mg

Apto para Vegetarianos y Veganos

Lamberts Española SL - Corazón de María 3, 28002, Madrid • 91 415 04 97 • E-mail: [info@lambertsespanola.es](mailto:info@lambertsespanola.es) • Web: [www.lamberts.es](http://www.lamberts.es)



Hay una variante más lenta (*soft-ghosting* o *ghosting* suave) en la que una de las personas en la relación se va alejando poco a poco: contesta a tus mensajes, pero brevemente y tarda unos días, no trata de continuar la conversación, busca excusas para no quedar, no comparte información personal y demuestra poco o ningún interés por lo que le cuentas.

### Daños psicológicos

Los psicólogos están de acuerdo en que padecer esta práctica puede afectar al bienestar emocional y a la autoestima, activar sentimientos de abandono y generar ansiedad en futuras interacciones sociales.

En la misma encuesta para Forbes referida anteriormente, cuatro de cada diez hombres y mujeres que habían padecido esta práctica refirieron que esto les hizo sentir molestos, inadecuados y enfadados.

Por supuesto los sentimientos que genera el sufrir esta práctica no son los mismos si se trata de alguien que desaparece después de la segunda cita que si es alguien con quien llevabas viéndote semanas. Y no es lo mismo si te lo hace un amigo o amiga (por desgracia, también pasa).

### ¿Por qué la gente hace ghosting?

Entre tanto, tú te sigues preguntando por qué tu cita ha desaparecido sin dejar rastro. “Todo iba bien... es que no lo entiendo!”.

“Bueno, tan bien no iba”, dice tu amiga. “El hecho es que no quiere verte más”.



123rf Limited@recstockfootage

“¿Pero por qué no me lo ha dicho?”, repites una y otra vez. “Al menos merezco una explicación, querría saber por qué...”.

“Te lo está diciendo claro”, dice tu amiga, “el silencio es la respuesta más evidente que hay...”.

¿Es esto cierto? ¿Hace *ghosting* la gente porque ha perdido el interés y no le apetece tener una conversación complicada? Los encuestados para la revista Forbes señalaron que los motivos principales para desaparecer fueron que percibieron en la otra persona expectativas diferentes a las tuyas propias, o que no encontraron a la otra persona atractiva (físicamente o en cuanto a su carácter). Uno de cada cuatro encuestados refirió que lo hizo porque estaba pasando por un mal momento personal o profesional y otro 25% lo hizo porque sintió que no había gustado a la otra persona.

Sea cual la sea la razón subyacente, lo cierto es que en la actualidad la gente hace *ghosting* porque puede. Es fácil borrarte de la vida de alguien a quien no ves en el trabajo ni

con quien tienes amigos en común. Nadie te lo va a reprochar.

Algunas personas, especialmente mujeres que usan aplicaciones de citas, refieren haber “desaparecido” repentinamente, incluso borrado su perfil y sus datos en redes sociales en respuesta a una sensación de miedo o amenaza por parte de alguna potencial pareja. Aunque este comportamiento es similar al *ghosting*, realmente no es lo mismo. De hecho, en algunas circunstancias, desaparecer repentinamente de una relación o situación puede ser la forma más prudente y segura de poner fin a una relación o situación peligrosa. Si estás en este caso, ¡no lo dudes y huye!

### No siempre es para siempre

Una de las cosas buenas que pasan cuando te hacen *ghosting* es que con el tiempo entiendes que esa persona no era la adecuada para ti y que estás mejor sin ella. De hecho casi un 25% de los encuestados por Forbes manifestaron sentir alivio cuando la otra persona desapareció. Todo sea para bien: ahora puedes dedicar

tu tiempo y energía a alguien que te aprecie de verdad.

Desgraciadamente algunos *ghosters* no terminan su papel cuando desaparecen. Imagina que ya te habías olvidado de esa persona y de repente un día te encuentras una reacción o comentario suyo en una de tus publicaciones en redes sociales. Este comportamiento en inglés se llama *haunting*, que significa aparecer de la nada (es decir, sigue siendo un fantasma). La persona que hace *haunting* no te contacta directamente, no te llama ni te envía un mensaje. Simplemente “aparece y desaparece” calladamente, dejándose ver. No está claro que quiera retomar el contacto.

Otros *ghosters* prefieren reaparecer completa y repentinamente, llamándote o enviándote un mensaje como si nunca se hubieran ido. El término en inglés para este comportamiento es *submarining*, que es muy gráfico: un submarino reaparece bruscamente de las profundidades del océano. El fantasma-submarino siempre retorna al mar después de haber establecido contacto.

El tercer tipo de fantasma que puede reaparecer en tu vida se llama *zombie*: este aparece meses o años después de desaparecer y trata de restablecer la relación pretendiendo que nunca pasó nada o que ha cambiado.

No es necesario insistir en el cuidado que debes tener cuando trates con estas personas. Da por hecho que no han cambiado y extrema las precauciones. Lo mejor es evitarlas por completo. Busca un terapeuta o un buen amigo o amiga si crees que no podrás hacerlo solo. ■



# ¿Estrés, cansancio mental?

## Mi equilibrio emocional

# Neuro Balance

## Ashwagandha, plantas y vitaminas



Bienestar por naturaleza



La ashwagandha ayuda a mantener el equilibrio mental. Las vitaminas C y B12 contribuyen al normal funcionamiento del sistema nervioso y a la normal función psicológica.

15 bolsitas inf. - C.N. 212280.2 | 30 cápsulas - C.N. 203047.3 | 250 ml - C.N. 200759.8



# El síndrome del ovario poliquístico: causas, síntomas y tratamiento

2025 | FEBRERO | Nº51



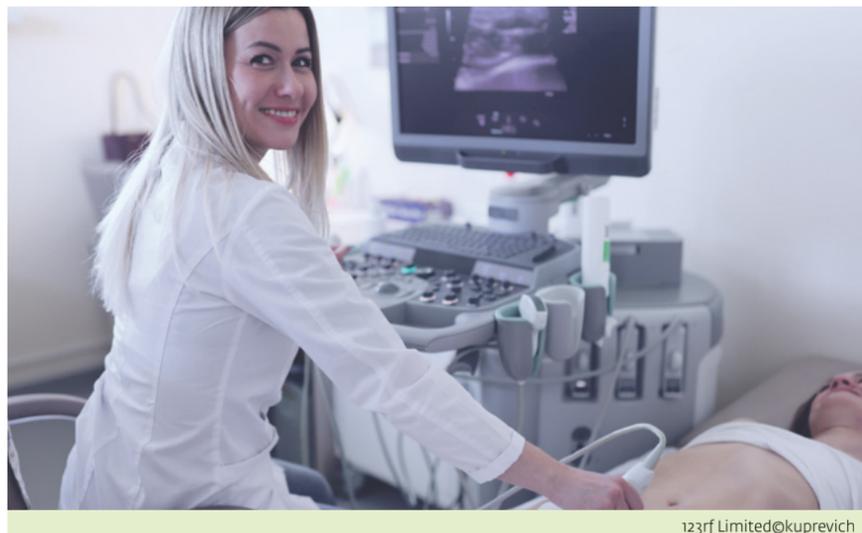
4

www.elbotiquinnatural.com

¿Lo conoces? No es algo tan raro, es más frecuente de lo que podemos pensar.

El síndrome del ovario poliquístico (SOP) es un **desajuste hormonal** que causa un aumento de los niveles de **hormonas masculinas (andrógenos)** en la mujer. El aumento de dichas hormonas puede originar **quistes en el ovario, alteraciones de la menstruación**, obesidad, resistencia a la insulina, diabetes, acné, e incremento del vello facial y corporal. El SOP es una causa frecuente de infertilidad. Es una de las enfermedades endocrinas más comunes que afecta a las mujeres en edad reproductiva. La prevalencia difiere según los autores, oscilando entre un 6 y un 20% de las mujeres en edad fértil.

Es importante destacar que no se deben confundir los términos “ovarios poliquísticos” y “síndrome de ovarios poliquísticos”, ya que una cosa no implica necesariamente la otra. En el **síndrome del ovario poliquístico (SOP)** se producen más andrógenos de lo habitual y el



123rf Limited@kuprevich

ciclo menstrual no se regula correctamente. En el ovario, los folículos **no liberan los óvulos** maduros que permanecen en los ovarios y producen quistes. Por este motivo se afecta la fertilidad, no hay óvulos listos para ser fecundados. Sin embargo, en el caso de los ovarios poliquísticos (no del SOP), hay quistes, pero los óvulos maduran y se liberan correctamente. Es decir, tener ovarios poliquísticos no implica necesariamente padecer el síndrome.

## ¿Cuáles son las causas del SOP?

El SOP está ligado a cambios en los niveles hormonales que dificultan a los ovarios la liberación de óvulos maduros. Las razones para estos cambios no son claras. Entre los factores que pueden influir encontramos:

**Resistencia a la insulina.** La insulina es una hormona que produce el páncreas. Permite que las

células utilicen la glucosa, que es el principal suministro de energía del cuerpo. Si las células se vuelven resistentes a la acción de la insulina, los niveles de glucosa en la sangre pueden aumentar y el organismo producir más insulina para intentar reducir el nivel de glucosa en la sangre. Demasiada insulina podría hacer que el cuerpo produzca más cantidad de hormonas masculinas (andrógenos). Un signo de la resistencia a la insulina son las zonas oscuras y aterciopeladas en la piel y en la base del cuello, las axilas, la ingle o debajo de los senos. Otros signos pueden ser más apetito y aumento de peso.

**Exceso de andrógenos.** Con el SOP, los ovarios pueden producir niveles altos de andrógenos que interfieren con la ovulación. El exceso de andrógenos también puede causar el aumento del vello corporal y el acné.

## ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico no es sencillo ya que, los síntomas del síndrome de

## PORQUE LA PIEL TAMBIÉN DEBEMOS CUIDARLA POR DENTRO...

Tu dosis de Colágeno, Ácido Hialurónico y Vitamina C en el formato que prefieras



Un extra para tu cabello, piel y uñas

DALE A TU PIEL LO QUE NECESITA PARA MANTENERSE JOVEN Y RADIANTE.

FDB LABORATORIOS®  
UN ESTILO DE VIDA



Barcelona  
25 26 27  
Marzo 2025

## VISITA EL MAYOR ENCUENTRO DE FARMACIA

YA PUEDES REGISTRARTE EN NUESTRA WEB

[www.infarma.es](http://www.infarma.es)



✓ Ven y encuentra todo lo necesario para que tu farmacia siga creciendo.

+300 EXPOSITORES

+100 PONENTES

+1.000 MARCAS

✓ Asiste a las ponencias y mesas redondas de la mano de los mayores referentes del sector.

Síguenos:



Organizan:





ovario poliquístico varían y en ocasiones tarda en ser diagnosticado. Los criterios diagnósticos actuales definen el SOP si se presentan dos de los tres síntomas siguientes: **ovarios poliquísticos** (vistos por ecografía), signos clínicos o bioquímicos de **exceso de andrógenos** y/o, **periodos menstruales irregulares**.

El SOP se suele diagnosticar en mujeres de entre 20 y 30 años, aunque también se puede detectar entre las adolescentes. Los estudios indican que hay un factor hereditario, pues las mujeres con SOP suelen tener una madre o hermana con síntomas similares.

**¿Cuáles son los síntomas?**

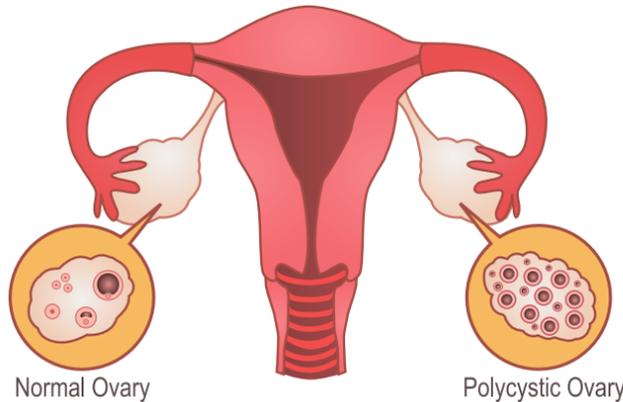
- **Relacionados con la menstruación:** periodos menstruales irregulares, o muy cortos o excesivos o ausentes.
- **Relacionados con el exceso de andrógenos:** vello corporal excesivo, en abdomen, cara, alrededor de los pezones. Acné en cara, tórax o espalda. Cambios en la piel, oscurecimiento en determinadas zonas, como axilas, ingle, cuello y debajo de las mamas.
- **Relacionados con los ovarios:** los ovarios podrían ser más grandes de lo normal, presentar quistes y no funcionar como deberían.
- **Relacionados con el peso:** el aumento de peso y la obesidad es común en las personas con SOP. Se estima que un 50-60% de las mujeres con SOP serán obesas.

**¿Cómo se puede tratar?**

Es un complejo desorden endocrino y a menudo conlleva obesidad

**La investigación y la evidencia científica demuestran que en ocasiones la utilización de determinados suplementos nutricionales puede contribuir a disminuir algunos de los síntomas del SOP**

**Polycystic Ovaries Syndrome**



123rf Limited@zerochen

y desarreglos metabólicos. Requiere un abordaje multidisciplinario e individualizado, y un tratamiento a largo plazo que variará según los distintos periodos de la vida de la mujer. Las estrategias de tratamiento más comunes y más importantes del SOP están basadas en la modificación del **estilo de vida**, que incluye **ejercicio, dieta**, la utilización de **suplementos** y en caso necesario un tratamiento farmacológico para aliviar los síntomas.

Es importante explicar a las pacientes que es una enfermedad crónica, que el primer objetivo es normalizar el peso **incorporando cambios en el estilo de vida** por medio de la **dieta y del ejercicio**, que favorezcan una alimentación hipocalórica y el desarrollo de actividad física a fin de regular el peso.

La **pérdida de peso** acompañada del desarrollo de cualquier actividad física, como: caminar, nadar, correr, jardinería, bailar, etc. ya sea aeróbica (de resistencia) o anaeróbica (de fuerza), siempre y cuando se practique regularmente (entre 30 y 45 minutos) al menos de 3 a 5 días por semana, puede restaurar las alteraciones hormonales y, en consecuencia, regular los ciclos hormonales. Bajar el peso, aunque sea un poco, entre un 5-10%, ya presenta beneficios y puede ayudar a tratar los cambios hormonales.

La **Dieta Mediterránea**, hipocalórica, puede ser una opción saludable como dieta en el control de peso. Algunos profesionales no aconsejan iniciar otros tratamientos hasta que no se haya conseguido un Índice de Masa Corporal inferior a 30 kg/ m<sup>2</sup>.

El **tratamiento farmacológico** prescrito habitualmente se basa en métodos anticonceptivos para regular el ciclo y medicamentos para tratar la diabetes y para el control del peso.

La investigación y la evidencia científica demuestran que en ocasiones la utilización de determinados **suplementos nutricionales** puede contribuir a disminuir algunos de los síntomas del SOP.

Además de la dieta, existen varios suplementos, como el inositol, el **omega 3**, la **Vitamina D**, vitamina C, vitamina E y los probióticos, que han mostrado ser beneficiosos para mejorar alguno de los síntomas que acompañan al SOP, tanto en las disfunciones endocrinas como metabólicas y también como coadyuvantes del tratamiento farmacológico en caso de que sea necesario.

**El SOP está ligado a cambios en los niveles hormonales que dificultan a los ovarios la liberación de óvulos maduros**

Es una **enfermedad crónica** y necesita un abordaje multidisciplinario para la modificación de los hábitos de vida que incluyen una dieta equilibrada, el ejercicio físico y cambios del comportamiento. Todo ello requiere un seguimiento regular por parte de los profesionales. El diagnóstico y el tratamiento temprano junto con la pérdida de peso pueden reducir el riesgo de presentar complicaciones a largo plazo, como la diabetes y enfermedades cardíacas.

**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.



**demeter**

**Poniendo el beeee un poco más alto**

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

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

La barriga de su bebé adorará la leche de cabra Holle

Holle, patrocinador de El Botiquín Natural Edición Especial INFARMA 2025

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)

Des de 1978 **cal valls** AGRICULTURA ECOLÒGICA DE QUALITAT

Cal Valls Distribuidor Oficial de Holle en España

Tel. +34 973 324 125 / [www.calvalls.com](http://www.calvalls.com)



RECOMENDADO POR

Laboratorios **Ynsadiet**

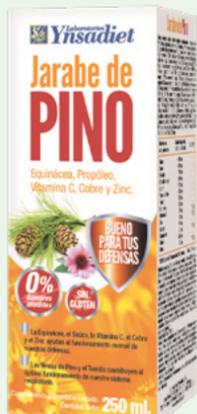
LABORATORIOS YNSADIET  
www.ynsadiet.com



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

# El cuidado natural de las vías respiratorias

En plena temporada de invierno, los resfriados, los dolores de garganta, las gripes, las faringitis, las amigdalitis y las bronquitis se convierten en las afecciones más comunes.

Las enfermedades que afectan a las **vías respiratorias** ven su pico de incidencia durante los meses más fríos del año. ¿Por qué? Con las bajas temperaturas, pasamos más horas en espacios cerrados y poco ventilados, ya sea en casa, en el trabajo, en las escuelas o en espacios públicos. Esto, sumado a la proximidad física, multiplica las posibilidades de contagio, ya que los virus entran en nuestro organismo a través de las vías respiratorias altas o superiores (la nariz y la boca).

## Los síntomas más comunes

Generalmente, conllevan **síntomas leves y transitorios** que duran pocos días y no requieren de asistencia médica, aunque son muy molestos. La congestión nasal, los estornudos, la tos, el dolor de garganta, los ojos llorosos, el dolor de cabeza, e incluso unas décimas de fiebre son los más comunes.

No obstante, en algunos casos pueden presentar complicaciones y requieren de la intervención médica profesional.

Ante ello, mantener un sistema de defensas preparado es importante para hacer frente a las afecciones propias de la estación invernal.



123rfLimited@serezniy

## Soluciones naturales para prevenirlas y combatirlas

Una **alimentación saludable, variada y equilibrada** es una poderosa aliada en la prevención y una herramienta eficaz para potenciar nuestras defensas de manera natural. Priorizar aquellos alimentos nutritivos, optar por las frutas y verduras de temporada y evitar los ultraprocesados y el exceso de sal y azúcares añadidos puede marcar la diferencia.

En este sentido, alimentos con propiedades antisépticas, expectorantes y termogénicas, como el **ajo**, la **cebolla**, el **jengibre** o la **canela**, ayudarán a mantener nuestro cuerpo caliente, además de contribuir a suavizar la garganta, fluidificar los mocos y expulsar la mucosidad.

Y, junto a la alimentación, la **fitoterapia**. Tenemos a nuestro alcance

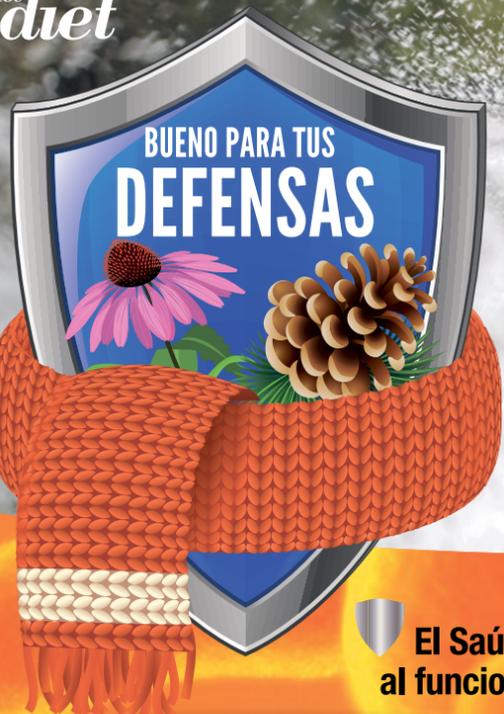
hierbas, raíces, especias y plantas medicinales con propiedades antioxidantes, antivíricas, expectorantes, mucolíticas y antibacterianas, aliadas para el sistema inmunitario.

El **eucalipto**, la **equinácea**, la **salvia**, el **tomillo**, el **propolis**, el **pino**, el **ginseng** y la **menta piperita** son algunas de las plantas y extractos vegetales más utilizados para ayudar a combatir los catarros y apoyar el tratamiento de afecciones de las vías respiratorias.

## Actividad física y relajación

Asimismo, adoptar **hábitos de vida saludables**, como practicar ejercicio físico de manera regular, mantener una mente relajada, descansar adecuadamente y poner énfasis en una hidratación correcta, también es un elemento fundamental para disfrutar de una buena salud. ■

Laboratorios **Ynsadiet**



**SIN GLUTEN**  
**0% Azúcares añadidos**



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





# ¿Es el estrés enemigo del amor?

Siguiendo las enseñanzas de vida que nos proponen enfrentar los desafíos con positividad, diremos que no, el estrés no es enemigo del amor, sino que es una oportunidad de conocernos mejor al sacar a la luz las preocupaciones individuales de cada uno y es también una situación que nos permite buscar estrategias conjuntas para manejarlo, con lo que podemos fortalecer la relación.

El **estilo de vida, la alimentación y la calidad del descanso** influyen en el **bienestar emocional**, por lo que es en estos tres pilares en los que se puede buscar la solución cuando el amor se resiente por un entorno estresado.

El sentirse sobrecargado influye en el estado de ánimo y en la respuesta a los estímulos externos, por lo que si estamos muy estresados nuestra reacción a comentarios o propuestas de la pareja pueden no ser muy amables. Es necesario parar y reflexionar para localizar los puntos por los que flaquea nuestro



123rf Limited@pitinan

bienestar emocional. ¿Es por qué estamos demasiadas horas fuera de casa? ¿Comemos rápido y cualquier cosa? ¿Nos sentimos presionados a mantener una relación social y familiar demasiado absorbente?

Sean las que sean las coordenadas estresantes que debemos afrontar, lo que necesitamos es **dedicarnos tiempo de calidad**. En solitario y en pareja. En solitario para encontrarnos a nosotros mismos, cuidarnos tanto físicamente como en espíritu, dando espacio a que aflore la creatividad en nuestro estudio o el asombro durante un paseo ante cualquier acontecimiento inesperado, o la inspiración en la cocina para preparar algo rico. Y en pareja para recordarnos lo mucho que compartimos y agradecer y apoyarnos cuando hace falta.

Una **buena alimentación** es esencial para poder con todo. Siempre mejor calidad que cantidad, por

supuesto. Alimentos "limpios", con los mínimos aditivos, saborizantes y conservantes posible, frescos y de temporada, mayoritariamente o totalmente vegetales. Evitando los ultraprocesados, el exceso de azúcar y las grasas trans, que abotargan el cerebro y nos roban la energía real bajo una apariencia de energía momentánea falsa. En cambio, frutas y verduras, frutos secos, semillas y legumbres, nos proporcionan las vitaminas y los minerales, fibra, proteínas y también las grasas saludables que nuestro organismo requiere para estar en forma.

Siempre, pero aún más en periodos de estrés que pueden llegar a deteriorar nuestra salud y las relaciones con familiares, compañeros de trabajo o amigos, es interesante conocer **técnicas de relajación** y practicar **ejercicio moderado**. La respiración consciente, el yoga, el tai chi, andar, correr, hacer pilates, jugar a pádel, son actividades que

**Respetar las horas de descanso que necesitamos es fundamental para mantener o recuperar el bienestar físico y mental**

podemos practicar individualmente o en pareja.

Por otro lado, respetar las horas de descanso que necesitamos es fundamental para mantener o recuperar el bienestar físico y mental que nos permitirá sentirnos tranquilos y tener una actitud positiva.

Y, naturalmente, podemos contar con la ayuda de un buen **complemento alimenticio** que, por su formulación, favorezca un **estado de ánimo positivo**, procurándonos el **bienestar emocional** básico para unas **relaciones más satisfactorias** gracias a las propiedades de sus componentes, como pueden ser la rhodiola, que ayuda a mejorar la función mental y el rendimiento y a regular los niveles de cortisol. La grifonia, conocida por favorecer la actividad cerebral; y el azafrán, con una gran reputación histórica en mejorar el estado de ánimo. Y, entre las vitaminas campeonas en bienestar emocional son las del grupo B (B1, B3, B6 y B12) y la vitamina C las más recomendadas. ■

**Sean las que sean las coordenadas estresantes que debemos afrontar, lo que necesitamos es dedicarnos tiempo de calidad**



**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



# Complementos alimenticios ultraprocesados

¿Consume snacks como patatas fritas, dulces o yogures con sabores y bajos en grasa?, ¿Come alimentos preparados?, ¿Ha reparado en la complejidad de muchos de los ingredientes de las etiquetas de los productos que compra?, ¿Cocina cada vez menos en casa a partir de productos naturales?, ¿Come a menudo en restaurantes de comida rápida?...

Cuando algún alimento pasa por determinadas manufacturas, o contiene sustancias que lo alejan de su estado natural, podemos decir que es un alimento procesado o ultraprocesado. Dependiendo del grado de procesado puede conllevar a deficiencias en la nutrición o, incluso, su consumo continuado puede tener riesgos para la salud. Los alimentos ultraprocesados incluyen una buena cantidad de ingredientes que, simplemente, no agregaríamos si los preparáramos en casa: **conservantes, colorantes, saborizantes, espesantes, estabilizantes** o cualquier elemento que suene a químico. Incluso cuando cocinamos en casa debemos procurar no ultraprocesar nuestros alimentos evitando



123rf Limited@kornyyeva

frituras, tostados o asados a la brasa a alta temperatura y con largos tiempos de cocción.

Según *Financial Food* (junio 2019) el 64% de los productos que se venden en un supermercado son ultraprocesados, una tendencia que va en contra de los principios de la dieta mediterránea y las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la Comisión Europea. Según un estudio reseñado por la plataforma Objetivo Bienestar (diciembre 2022), “uno de cada tres

de los encuestados comen platos precocinados en lugar de preparados frescos”.

La OCU nos orienta sobre los ultraprocesados más consumidos, indicando que el 23% son bollería y galletas industriales, el 17% carnes procesadas, el 15% bebidas azucaradas, el 11% aperitivos, el 9% lácteos, un 7% mermeladas, otro 7% platos preparados y el porcentaje restante de otros.

## Los ultraprocesados y los riesgos para la salud

“Un mayor consumo de alimentos ultraprocesados (más de cuatro porciones diarias) se asocia con un 62% de mayor riesgo para todas las causas de mortalidad. Por cada ración adicional, el riesgo aumenta un 18%”. Es la principal conclusión de un estudio con cerca de 20.000 voluntarios de la cohorte ‘Seguimiento Universidad de Navarra’ (SUN), dirigido por Miguel A. Martínez-González, investigador principal del CIBEROBN, que se publicó en el *British Medical Journal* en mayo de 2019.

## La comida ultraprocesada aporta normalmente altos contenidos en sal, azúcar y grasas saturadas y trans

españoles consume ultraprocesados tres o más días a la semana y el 66%



  
@maxinutrition.es



Información y contacto:  
[info@rebelbrands.es](mailto:info@rebelbrands.es)

**REFIX** | Carrefour BIO | CLUB DEL GOLF | HERBOLARIO Navarro | ¡PÍDELO EN CUALQUIER FARMACIA!

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

Bebidas Isotonicas y Geles con 20% Agua de Mar de Galicia

**AGITAR. BEBER FRIO**



natural & organic | JUBA | WORLD TASTE AWARD | VITAMIN C | U | USDA ORGANIC | VEGANO | KETO FRIENDLY

Visita nuestro Amazon o web [www.refixyourself.com](http://www.refixyourself.com)



La comida ultraprocesada aporta normalmente altos contenidos en sal, azúcar y grasas saturadas y trans. Su consumo excesivo puede conllevar a un aumento de los procesos inflamatorios, afectar la permeabilidad intestinal y producir deficiencia de nutrientes. Por distintas razones, la densidad nutricional de los alimentos puede haberse reducido entre un 5 y un 40%, si la comparamos con los mismos alimentos hace 50 años. Las consecuencias directas de todo ello pueden ser un incremento de las enfermedades inflamatorias crónicas, afecciones cardiovasculares, diabetes y condiciones que alteran los estados de ánimo.

### Cómo pueden ayudarnos los complementos alimenticios

Sabemos que lo más importante es cuidar la dieta, pero para ayudar a completar las posibles deficiencias y garantizar el aporte de nutrientes saludables específicos, podemos apoyarnos en los complementos alimenticios.

Según la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición), “los complementos alimenticios se definen como productos alimenticios consistentes en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias que tengan un efecto nutricional o fisiológico en forma simple o combinada. Su finalidad principal es la de complementar la dieta normal. Estos productos son comercializados en forma dosificada: comprimidos, cápsulas, granulados solubles y fórmulas líquidas”.

Si quisiéramos centrarnos en los tres grupos de complementos alimenticios más importantes para apoyar nuestra salud general mencionaríamos los **multinutrientes** (conocidos también como multivitamínicos) para garantizar los niveles adecuados de todos ellos que sean esenciales, los **probióticos** para apoyar la salud intestinal y permitir una buena biodisponibilidad de los nutrientes, y **ácido graso esencial omega 3** para compensar los desequilibrios que podamos tener con el omega 6 y así ayudar a regular el sistema inmune y apoyar un buen funcionamiento del hígado y la estabilidad general de la membrana celular.

### ¿Pueden ser también ultraprocesados los complementos alimenticios?

Simplificando la respuesta, sí. Hay una gran diferencia entre los complementos alimenticios 100%



123rf Limited©paulphoto

naturales y los que no lo son. La diferencia se produce no tan sólo en los tipos de materia prima y procesos que utilizan para elaborarlos, sino también en la cantidad de ingredientes innecesarios nutricionalmente, pero necesarios para aumentar su producción y por lo tanto reducir los costes. Generalmente son **colorantes, emulsionantes, saborizantes, aglutinantes y conservantes químicos**. Podríamos nombrar fácilmente más de 50 autorizados, los más comunes son dióxido de titanio (recientemente prohibido en la UE), estearato de magnesio, dióxido de silicio, sacarosa, sirope de sorbitol, aceite de palma, gelatina bovina, fosfato dicálcico, talco, azúcar, agente antiespumante (polisorbato 60), gluconato cúprico, celulosa microcristalina y un largo etc. Se presentan normalmente en forma de cápsulas de gelatina blanda, comprimidos, comprimidos masticables y gominolas.

Los complementos alimenticios 100% naturales no ultraprocesados se presentan normalmente en capsulas veganas, polvo, aceites, y excepcionalmente en comprimidos como en el caso de la espirulina. No contienen aditivos, emulsionantes, aglutinantes, conservantes y colorantes artificiales, y no contienen materias primas modificadas genéticamente. Pueden ser ejemplos de

**Si se pretende reducir el número de alimentos ultraprocesados en nuestra dieta también es importante contemplarlo en los complementos alimenticios**

excipientes naturales la alfalfa ecológica, la espirulina, el arándano silvestre, etc. Al igual que ocurre con la alimentación, el cuidado personal y del hogar, actualmente existen también opciones con certificación ecológica, lo que aumenta la garantía de pureza de sus contenidos.

Nos podemos preguntar ¿son malos los complementos alimenticios ultraprocesados? Definitivamente no, porque las autoridades sanitarias no permitirán (al igual que ocurre con los alimentos) que existan sustancias tóxicas una vez que sean detectadas, pero no son iguales a los 100% naturales. Si se pretende reducir el número de ali-

mentos ultraprocesados en nuestra dieta también es importante contemplarlo en los complementos alimenticios. Al fin y al cabo ¿para qué vamos a consumir algo que nutricionalmente no nos aporta nada?

### ¿Qué podemos hacer para reducir la cantidad de ultra procesados en nuestra dieta y sus efectos?

- Identificar aquellos que consume normalmente y sustituirlos por alternativas naturales.
- Leer las etiquetas e intentar conocer lo que hay detrás de las marcas que consume.
- Practicar ejercicio moderado de forma periódica.
- Limpiar el entorno de lo que no sea útil e indispensable.
- Apoyar la alimentación con complementos alimenticios 100% puros y efectivos.
- Ser conscientes de lo que consumimos.

¡Su vida mientras más natural, mejor! ¡Aleje todo aquello que no considere necesario! ■

# NEURONUA®

## Mantén en forma tu cerebro

- ✓ Potencia tu memoria
- ✓ Controla el nivel de ansiedad
- ✓ Reduce la fatiga mental

**nua**  
biological

www.nuabiological.com





**Pedro Porta,**  
Empresario sector  
Complementos Alimenticios

## Las tres dimensiones del desarrollo personal

La inteligencia se puede definir como “la facultad de la mente que permite aprender, atender, razonar, tomar decisiones y formarse una idea determinada de la realidad”.

Howard Gardner en 1983 desarrolló la Teoría de las Inteligencias Múltiples dándole una visión de más relieve. Para él, “la inteligencia no es un conjunto unitario que agrupe diferentes capacidades específicas, sino una red de conjuntos autónomos, relativamente interrelacionado”. Define hasta doce tipos de inteligencia resaltando la lingüística-verbal, la lógico-matemática, la corporal-kinestésica, la visual-espacial, la musical-auditiva, la interpersonal, la intrapersonal, la naturalista, la emocional, la creativa, la existencial y la colaborativa. Deberíamos pues identificar aquellas áreas propias de inteligencia y trabajar en cultivarlas de una forma holística, sin olvidar el resto.

Lo anterior nos puede llevar a entender que no tan solo hay que tener o perseguir un alto cociente intelectual, sino cultivar el desarrollo personal en tres dimensiones, **conocimientos, habilidades y actitudes**. Según Víctor Küppers, en la fórmula de desarrollo personal los conocimientos y las habilidades suman y las actitudes multiplican.

Estas tres dimensiones se pueden fortalecer si trabajamos nuestros propósitos y nuestros valores éticos. Estas dos áreas se pueden ver un poco desdibujadas por la diversidad de variables cambiantes y confusas que nos rodean, pero lograr encontrar nuestros propósitos nos ayudará a dar sentido, dirección y significado a nuestra existencia. Los valores serán fundamentales para la convivencia en la sociedad.

¡Dale dimensión y volumen a tu vida! ■



**Jaime Rosselló,**  
Editor especializado en Salud y Alimentación

# Medicina Unani de la Grecia clásica a Oriente Medio, Persia y la India

En Puna (Maharashtra, India) chicos y chicas muy jóvenes estudian en la Escuela de Medicina Unani. Utilizan libros escritos en urdú e inglés y también manuales de anatomía y fisiología estadounidenses. Desde el principio, la singular mezcla entre lo antiguo y lo moderno, entre lo occidental y lo oriental que caracteriza a la medicina unani (o yunani) nos mueve a preguntarnos si es segura, qué ofrece y de dónde proviene.

## ¿Ayurveda y Homeopatía?

Antes nos fijaremos en el año 1985, cuando la legislatura india reconoció formalmente y subvencionó la medicina unani como parte del grupo de cinco sistemas médicos alternativos que se conocen como **AYUSH: ayurveda, yoga, unani, siddi y homeopatía**. Con el reconocimiento del gobierno surgieron más escuelas de medicina unani, más médicos y una mayor aceptación pública.

Además, en las últimas dos décadas, el Consejo Central de Medicina India del gobierno indio fijó, entre otras medidas, el programa educativo y las normas para las escuelas de medicina unani, y estableció su desarrollo y sistematización mediante un vademécum reconocido a nivel nacional (publicado también en línea), con el nombre de cada planta en latín y en los idiomas en los que se la conoce y usa, su grado de eficacia para diversas dolencias, sus contraindicaciones y las dosis sugeridas.

**La medicina unani es el fruto de una búsqueda larga y pragmática para lograr curas que comenzó hace un par de milenios, cruzó muchos territorios y épocas, y continúa hoy en día**



123rf Limited@mirzamlk. Chá de Ajwain, *Trachyspermum ammi*

Dicho de otro modo, mientras *The Lancet*, *Wikipedia* y las autoridades sanitarias occidentales, en un alarde de la prepotente ignorancia del método científico, están convencidas de que la homeopatía y la acupuntura son «pseudociencias», cada vez aparecen más y más miles de usuarios de estas medicinas centradas en la persona.

## Una mirada a Oriente próximo

La medicina *unani* comenzó en la Grecia y Roma clásicas; fue desarrollada por Hipócrates, y más tarde por Galeno y grandes eruditos árabes y persas. Al inicio nos remite a la antigua provincia griega de Jonia, situada en lo que hoy es la zona occidental de Turquía e incorporó notables aportaciones en su camino hasta la India.

Se sabe que las raíces más antiguas de la medicina unani se remontan al concepto grecorromano de los cuatro elementos aplicados al cuerpo (Tierra, Aire, Fuego y Agua), y a la idea de que las enfermedades se producen por un desequilibrio de los estados físicos esenciales del organismo: básicamente lo caliente, lo frío, lo seco y lo húmedo. Este desequilibrio afectaría a numerosos órganos, como el aparato digestivo, el hígado, el corazón y el cerebro.

Mediante la observación del pulso, la respiración, los ojos, la orina y las heces, un médico puede comprender el desequilibrio y corregirlo, no solo con medicina, sino también con recomendaciones de descanso, terapias y cambios en la dieta y el comportamiento.

Los textos médicos en sánscrito y griego muestran asombrosas si-

milidades en el uso de la idea de los cuatro elementos esenciales, como así también en la correspondencia de estos elementos con los cuatro «humores».

## Con la planta íntegra

En cuanto al tratamiento médico unani, ante todo recurre a compuestos herbales con una larga tradición en el tratamiento de determinadas dolencias, como los trastornos del aparato digestivo o la hipertensión arterial. Sin embargo, a diferencia de otros sistemas médicos alternativos que también utilizan plantas medicinales, los medicamentos unani se elaboran a partir de la planta entera, y no de extractos del ingrediente activo.

## Investigación y fitoterapia

En la India actual existen centros de investigación unani, en los que las fórmulas y las plantas que parecen tener propiedades son sometidas a ensayos científicos, cuyos resultados son divulgados en publicaciones analizadas por pares y son sometidos a los mismos requisitos de réplica y análisis estadísticos usados para establecer los fármacos occidentales. En total son unos 50.000 médicos unani, respaldados por 41 escuelas de medicina, una cifra diez veces superior a la cantidad de médicos ayurveda certificados.

Las plantas componen la gran mayoría de las medicinas unani. El médico, por ejemplo, examina el pulso del paciente, sus ojos, la orina y las heces, y recaba detalles de los antecedentes familiares y las costumbres personales con el fin de adecuar el tratamiento a la persona.



## Buenas digestiones, cuidar el corazón

En las últimas tres décadas, la medicina unani ha ganado reputación por su eficacia en el tratamiento de enfermedades crónicas que parecían resistentes a los medicamentos occidentales, en particular las enfermedades del aparato digestivo y la hipertensión arterial. A los pacientes les atrae el compromiso de los médicos unani con cada individuo y la cuidadosa atención que dan a los antecedentes clínicos y a la situación. Todo, en resumen, muy personalizado.

La medicina unani es mucho más que la simple aplicación de un conjunto de creencias encarnadas en libros para combatir una enfermedad: es el fruto de una búsqueda larga y pragmática para lograr curas que comenzó hace un par de milenios, cruzó muchos territorios y épocas, y continúa hoy en día.

## Buenas prácticas

El respaldo del gobierno propicia una mejora constante en el suministro y condiciones de seguridad de las plantas medicinales unani en todo el mundo.



123rf Limited@marilyna. Hierbas, medicinal herbal

Hoy, en la biblioteca de la Escuela de Medicina Unani de Puna se conservan referencias médicas occidentales y unani, además de numerosas publicaciones de investigación, centradas en gran medida en **fórmulas herbales** que se promueven como la primera línea de respuesta médica.

Buena parte de las plantas medicinales que se utilizan provienen de la medicina ayurvédica, y son cultivadas con prácticas sostenibles y, prácticamente todas, también ecológicas, pensando en la salud del suelo y la rotación de cultivos, por ejemplo, con alfalfa y la planta unani de uso común conocida como

Ajwain (*Trachyspermum ammi*), que permite, entre otras cosas, reponer el suelo de forma natural sin el uso de fertilizantes químicos.

Los médicos unani saben bien que, en caso de traumatismos severos, o incluso de grandes infecciones fuera de control, hay una solución mejor en un hospital de estilo occidental.

Sin embargo, la medicina unani ha demostrado la eficacia de sus métodos para tratar enfermedades crónicas como artritis, hipertensión arterial, psoriasis, hepatitis y problemas del aparato digestivo. ■

## Humores y Temperamentos

Según la antigua Teoría de los Humores, estamos conformados por cuatro líquidos o humores: la **sangre**, la **flema**, la **bilis amarilla** y la **bilis negra**. El predominio de uno de ellos sobre los demás constituye la predisposición hacia un tipo de temperamento: el **sanguíneo**, el **flemático**, el **colérico** y el **melancólico**, respectivamente.

La medicina se apoyó en esta teoría a lo largo de los siglos hasta buena parte del siglo XVIII, cuando fue refutada por la ciencia, que rechazó la validez de esta teoría y no reconoce una relación fija entre las secreciones internas y la personalidad. Recordemos que en aquel entonces la misma enfermedad tenía diferentes remedios según el signo zodiacal del enfermo, su predisposición anímica y la posición de la luna y los planetas. Todavía hoy subsiste en psicología una teoría de los Cuatro Temperamentos, con los cuatro tipos fundamentales de personalidad. ■





# IBIZA Y FORMENTERA

## AGUA DE MAR

AGUA DE MAR  
ESTRUCTURADA  
DEEP SEA WATER



Mineraliza  
Alcaliniza  
Regenera

Complemento Alimenticio Bebible



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

[www.ibizayformenteraaquademar.com](http://www.ibizayformenteraaquademar.com)



# Di N

## a los ultraprocesados

### Di SÍ a los complementos 100% puros

# VIRIDIAN

Síguenos en    @Viridian.Spain



# Pubertad retrasada

Si todos sus compañeros y compañeras han empezado ya a mostrar caracteres sexuales, están dando “el estirón” y cambiando la voz, y tu hijo/a aún sigue con aspecto infantil y aparentando 2-3 años menos, es normal que se sienta agobiado y ansioso y se pregunte si hay algo malo en él o en ella. Afortunadamente, en la mayoría de los casos no hay ningún problema y se trata solamente de niños o niñas que maduran o se desarrollan más tarde que el promedio.

La pubertad es un proceso que dura 3-5 años, durante los cuales el cuerpo cambia de forma dramática. En las niñas, el primer cambio suele ser la aparición de un bulto por debajo del pezón, que se llama **botón mamario**. En los meses siguientes los pechos empezarán a aumentar de tamaño hasta alcanzar su tamaño definitivo. Es normal que en este periodo no crezcan a la misma velocidad y haya algunas diferencias de tamaño entre un pecho y otro. Un poco después de aparecer el botón mamario empieza a aparecer el vello en el pubis, y más tarde, en las axilas y en el resto del cuerpo. Aproximadamente dos años después de apare-



123rf Limited@artcookstudio

cer el botón mamario suele venir la primera regla.

En los chicos la pubertad empieza cuando los testículos empiezan a aumentar de tamaño y el escroto, que es la bolsa donde están guardados, se vuelve más oscuro y grueso. Un poco después el pene empieza a crecer y hacerse más grueso y aparece el vello en el pubis y después en el resto del cuerpo, incluyendo la cara. La voz se hace más profunda.

Tanto en los chicos como en las chicas la forma del cuerpo cambia en respuesta a las hormonas sexuales. Además, hay un crecimiento importante en altura (“estirón”) y en peso, además de en masa ósea y muscular. El olor corporal se hace más intenso y a veces aparece acné.

Al mismo tiempo que ocurren estos cambios físicos hay muchos **cambios mentales y emocionales**. Las hormonas sexuales tienen un im-

pacto importante en el desarrollo cerebral, que también experimenta su propio “estirón” de maduración. El razonamiento se hace más complejo y mejoran la atención y la memoria, así como la capacidad de planificación. Al mismo tiempo las emociones se viven de forma más intensa y son frecuentes los cambios de humor, la preocupación por la imagen corporal y por las relaciones sociales.

Se considera que hay un **retraso en la pubertad** si ésta no se ha iniciado a los 13 años en las niñas o a los 14 años en los niños. A veces ocurre que la pubertad empieza, pero luego no avanza y no se completa. Esto se llama **pubertad detenida** o **pubertad incompleta**.

## Retraso constitucional del crecimiento y desarrollo

Esta es la causa más frecuente de que la pubertad empiece más tarde de lo habitual. Ocurre hasta en un

**Es útil saber la edad de los huesos y su diferencia con la edad cronológica, pues esto nos permite estimar cuánto le queda al niño/a por crecer**

5% de la población y es más frecuente en varones.

Tiene un componente genético importante y es muy habitual que les ocurra a varios miembros de la misma familia. Además de que la pubertad empieza más tarde que en el promedio de la población, estos niños y niñas, ya desde los 3-4 años suelen ser más bajos que sus compañeros de la misma edad y esta diferencia se mantiene durante toda la infancia. Como su pubertad se inicia más tarde, también dan el “estirón” más tarde, pero en ese momento se “igualan” con los demás y alcanzan la altura definitiva que les corresponde por su genética.

A pesar de la palabra “retraso”, en realidad en esta situación no hay retraso como tal, simplemente el niño/a sigue el patrón de crecimiento determinado por su genética. Sin embargo, la incertidumbre de no saber cuándo van a ocurrir los cambios puberales puede producir angustia y es importante explicar que este proceso es normal.

**La pubertad es un proceso que dura 3-5 años, durante los cuales el cuerpo cambia de forma dramática**

## EL BOTIQUÍN DEL MES

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

### Barrita de proteína de barquillo crujiente con crema de avellanas, de MaxiNutrition



MaxiNutrition nos presenta las barras de proteína de barquillo crujiente con crema de avellanas, un snack perfecto para deportistas y personas que quieran cuidar su alimentación. Cuentan con 9,7 gramos de proteína por cada barra y son bajas en azúcar, únicamente 1,7 gramos por unidad. Son libres de aceite de palma y no contienen colorantes ni saborizantes artificiales. En definitiva, todas estas características hacen que las barras de proteína de barquillo y avellana de MaxiNutrition sean tu mejor aliado.

### LovEnergy, de Naturlíder



En febrero, con San Valentín, algunas personas andan algo bajas de energía debido a un ritmo de vida con estrés, por lo que regalar o recurrir a algún complemento alimenticio que reviva las ganas y pasión, nunca está descartado. Existen diferentes principios activos en el mercado y muchos son complementos alimenticios compuestos de plantas: tribulus, canela, maca, daminana y el famoso ginseng. Entre ellos hay una patente que funciona muy bien llamada Sensoril. LovEnergy funciona para regular los niveles de estrés y propiciar mejores encuentros. Prueba y nos comentas qué tal tu febrero.



## Otras causas de retraso en el desarrollo de la pubertad

Para que la pubertad ocurra de forma normal es necesario un **adecuado estado de nutrición**. Por eso, cualquier condición que cause malnutrición puede afectar al crecimiento en altura y al inicio o a la progresión de la pubertad.

Por ejemplo, si hay un **trastorno de la conducta alimentaria** como la anorexia nerviosa, dependiendo de cuándo se produzca, puede ocurrir que la niña o el niño no inicie la pubertad, o que ésta se detenga. En las niñas es frecuente que la regla no aparezca o que lo haga de forma irregular.

Los niños y niñas que hacen **ejercicio intenso** de forma profesional, especialmente si deben estar muy delgados, como los que hacen gimnasia rítmica, pueden mostrar una pubertad retrasada o incompleta.

Algunas **enfermedades crónicas**, como la fibrosis quística, algunas enfermedades que afectan al co-

razón o algunos cánceres infantiles, como la leucemia, pueden afectar también al inicio y evolución de la pubertad. También la toma continuada de algunos **medicamentos**, como los corticoides, puede tener este mismo efecto.

Finalmente, con mucha menos frecuencia, existen **malformaciones genéticas** que determinan un fallo en la parte del cerebro que se encarga de producir las hormonas que van a madurar los ovarios y los testículos; o en estos órganos. Como resultado, no se producirán hormonas sexuales (estrógeno en las niñas y testosterona en los niños) y los cambios corporales no tendrán lugar. En muchos casos además habrá infertilidad.

### ¿Qué hacer si mi hijo/a no se desarrolla al ritmo esperado?

Aunque se puede esperar a los 13 años en las niñas y los 14 años en los niños antes de consultar, si el niño/a o sus familiares están preocupados antes de esa edad, es bueno hablar con el pediatra. Es muy posible que



123rf Limited@olgavolodina

un examen físico y conocer los antecedentes familiares pueda servir para identificar un retraso constitucional del crecimiento y desarrollo. En estos casos, lo más importante es explicar que este es un proceso normal, que no necesita tratamiento y que lo único que hay que hacer es esperar. Es importante seguir haciendo revisiones periódicas con el pediatra y así comprobar que todo evoluciona de la forma esperada.

Si el niño/a lo está pasando mal emocionalmente puede ser beneficioso consultar con un psicólogo infantil.

En algunos casos el pediatra solicitará algunas pruebas. Un **análisis de sangre** puede mostrar si hay anemia o una deficiencia nutricional que se pueda corregir; y también permite ver los niveles de algunas hormonas. Una **radiografía de muñeca** muestra la **edad ósea** y es una prueba que se pide con mucha frecuencia durante la infancia. Al mirar la radiografía de la muñeca, el radiólogo puede determinar la edad

de esos huesos, su grado de desarrollo. Esta edad de los huesos no siempre coincide con la cronológica. Es útil saber la edad de los huesos y su diferencia con la edad cronológica, pues esto nos permite estimar cuánto le queda al niño/a por crecer. Una vez que los huesos han completado su maduración ya no se crece más, sea cual sea la edad cronológica. Los niños y niñas con retraso constitucional del crecimiento y desarrollo tienen una edad ósea menor que su edad cronológica y por ello sabemos que van a dar el estirón más tarde que otros niños y niñas de su edad.

En cambio, si la edad ósea está adelantada respecto a la cronológica, como pasa en algunas enfermedades y condiciones genéticas, significa que el crecimiento se puede detener pronto, y puede ser necesario iniciar un tratamiento médico para intentar modificar esto. En estos casos, así como si hay dudas de si existe un problema del desarrollo que esté causando el retraso en la pubertad, el pediatra enviará a ese niño/a a la consulta del endocrinólogo pediátrico. ■



123rf Limited@lopolo

## EL BOTIQUÍN DEL MES

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

### Quercetina Complex, de Laboratorios Ynsadiet



La quercetina posee múltiples beneficios para el organismo; además de ser un poderoso antioxidante, contribuye a disminuir la presión arterial y el colesterol, alivia los síntomas de alergias y asma, y ejerce una acción antiinflamatoria, entre otros efectos positivos. Actualmente, la quercetina y sus derivados han captado gran interés debido a su potencial frente a infecciones virales. La Jara canosa, uno de los ingredientes principales de la quercetina de Laboratorios Ynsadiet, resulta eficaz para tratar afecciones respiratorias y gripales gracias a sus propiedades antioxidantes e inmunoestimulantes, asimismo, las vitaminas C y D apoyan el funcionamiento normal del sistema inmunitario.

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

### Igneaderm, de Terpenic



¡Tu producto para el frío: Igneaderm de Terpenic! Protege tu piel del invierno con la crema Igneaderm, un producto único a base de aceites esenciales y activos naturales. Formulada para aliviar los efectos del frío, como la sequedad, irritaciones y molestias asociadas al fenómeno de Raynaud o sabañones, Igneaderm mejora la circulación, calma y regenera la piel. Combina aceites esenciales como canela de China, pachuli y manzanilla romana con la hidratación del aceite vegetal de aguacate y el oleato de caléndula. Indicado para quienes buscan protección y confort en climas fríos, deportes de invierno o trabajos a la intemperie.

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





# Comparando cremas para pañales

El principal objetivo de una crema para pañales es proteger la piel sensible de los bebés en una zona que está en contacto constante con la humedad que el pañal no haya podido absorber. Por tanto, a los ingredientes de base de cualquier crema de tratamiento para la piel se le añaden principios activos protectores de la piel, que la aíslan de la humedad, la hidratan y calmen las posibles irritaciones y rojeces que el pañal haya producido.



123rf Limited@kalinovskiy

La piel de un bebé es diferente a la de los adultos e incluso a la de un niño. Es más fina, tiene menos pelo, produce menos sudor y sebo y tiene un pH neutro. Como es una piel muy fina cualquier producto que se le ponga podría absorberse y pasar directamente al torrente sanguíneo. Esto se acentúa en la zona del pañal, que es aún más permeable a los ingredientes cosméticos, debido a las condiciones particulares a las que está sometida (además de la humedad, la presencia de enzimas, sales biliares y microorganismos procedentes del tracto gastrointestinal). Por ello, es muy recomendable utilizar pro-

## En la cosmética econatural las grasas sintéticas son sustituidas por aceites, mantecas o ceras

ductos específicos y lo más naturales posibles.

En las formulaciones convencionales podemos encontrar algunos

ingredientes que no serían muy recomendables para la piel sensible de un bebé. Las grasas es uno de los componentes principales. Las vaselinas y parafinas, procedentes del petróleo, se utilizan en lugar de aceites vegetales porque son más baratos y la piel los absorbe más rápido. Por un lado, son poco recomendables para la piel porque taponan sus poros y por otro son contaminantes ambientales difíciles de degradar y depurar. Los distinguiremos en la etiqueta con nombres como Paraffinum Liquidum, Cyclomethicone, Dimethicone, Dimethiconol, Carbomer, Petrola-

tum, Cera Microcristalina, Paraffin, Acrylates, Acrylamides, etc.

Otros ingredientes que podemos encontrar son los PEG, emulsionantes derivados del petróleo que pueden tener asociadas como contaminantes las dioxinas, que son sustancias cancerígenas. El phenoxyethanol es un conservante que puede producir alergias e irritaciones. También pueden ser irritantes o producir alergias algunas de las más de 3.000 sustancias que se pueden esconder bajo el término genérico "parfum" que encontramos en la declaración de ingredientes.

## Ingredientes de la cosmética econatural

En la cosmética econatural las grasas sintéticas son sustituidas por aceites, mantecas o ceras. Los aceites vegetales pueden ser puros, y dentro de esta categoría pueden ser ecológicos, es decir, procedentes de cultivos ecológicos certificados y procesados solamente mediante métodos físicos, como la presión, o pueden ser naturales, es decir, procedentes de plantas, pero no de cultivo ecológico.

## 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 biovidasana.org

**Grazie EcoNatural**  
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**



También pueden encontrarse aceites que han recibido distintos tratamientos, como la hidrogenación, el refinado o la esterificación. Los aceites esterificados son más baratos que los aceites puros, más estables y se enrancian menos. Se obtienen mediante procesos de descomposición de los componentes principales de los aceites (triglicéridos). Se permiten en cosmética natural certificada, siempre que no se hayan utilizado ingredientes o coadyuvantes de origen petroquímico para su obtención. Cumplen con diversas funciones en las fórmulas, p. ej. el Caprylic/capric triglyceride, que se usa mucho en cosmética natural, tiene funciones como la de ser emoliente, solvente e hidratante, también pueden ser espesante. No obstante, estos aceites no contienen los mismos principios activos que un aceite vegetal puro. Es decir, si hay que elegir para la piel del bebé es preferible usar un aceite de argán, de aguacate, de jojoba, etc., mejor si es ecológico, que un producto que contenga solamente aceites esterificados, como el Caprylic/capric triglyceride, Coco-Caprylate/Caprato o Glyceryl Linoleate, entre otros.

Otro ingrediente frecuente y principal de algunas formulaciones es el óxido de zinc. Este ingrediente de origen mineral y de consistencia parecida a una arcilla se usa como barrera protectora entre la piel y el pañal. En la cosmética ecológica está prohibido su formato en nanopartículas, incluyendo las cremas de pañal.

A estos ingredientes de base se añaden distintos preparados de plantas con propiedades hidratantes, calmantes y cicatrizantes como el aloe vera, la manzanilla o la caléndula. La mayoría de las cremas de pañal que conocemos contienen jugo de aloe vera (Aloe Barbadensis Leaf Juice) como uno de sus ingredientes principales; mejor utilizar jugo de aloe como base de la fórmula que simplemente agua, pues aporta un efecto hidratante, calmante y suavizante y además estimula las células para que se regeneren más rápido. La caléndula también es un clásico de la cosmética infantil. Suele encontrarse en forma de extracto: Calendula Officinalis Flower Extract, normalmente en forma de oleato: la flor de caléndula macerada en un aceite, que suele ser de oliva (Olea Europaea Fruit Oil) o de girasol (Helianthus Annuus Seed Oil). Los extractos no se encuentran en las primeras posiciones de una fórmula cosmética. Es normal, pues son ingredientes concentrados, por lo tanto, si vemos en una



123rf Limited@melnyk58

crema de pañal certificada el extracto de caléndula en una posición baja en la lista de ingredientes, no debe preocuparnos.

Además, en las cremas para pañal se valora positivamente que estén testadas dermatológicamente para pieles sensibles y atópicas y mejor aún si son hipoalergénicas. Muchas de las cremas de pañal ecológicas certificadas lo cumplen.

#### Comparando cremas de pañal convencionales y econaturales:

Una fórmula convencional podría contener: Aqua, Zinc Oxide, Petrolatum, Paraffinum Liquidum, Talc, Microcrystalline Wax, Dimethicone, Paraffin, Butyrospermum Parkii (Shea) Butter, PEG-45/Dodecyl Glycol Copolymer, Methoxy PEG-22/Dodecyl Glycol Copolymer, Panthenol, Helianthus Annuus Seed Oil, Chamomilla Recutita Extract, Xanthan Gum, Parfum, Phenoxyethanol.

Los ingredientes subrayados no se aprueban en cosmética natural certificada.

El perfume probablemente estará compuesto por ingredientes sintéticos.

En esta fórmula los ingredientes básicos para suavizar la piel son puramente petroquímicos: la vaselina (Petrolatum) y la parafina. También

**En las cremas para pañal se valora positivamente que estén testadas dermatológicamente para pieles sensibles y atópicas y mejor aún si son hipoalergénicas**

nos encontramos dimethicone, que es una silicona, y varios ingredientes etoxilados (PEG). Esta fórmula contiene algunos ingredientes naturales: manteca de karité y extracto de manzanilla en aceite de girasol y contiene óxido de zinc y goma xantana; por eso, si se quiere consumir cosmética natural, cuando se buscan los ingredientes en la etiqueta de un producto, no basta con fijarse en los naturales, pues muchos productos convencionales contienen algunos, hay que fijarse también en “los otros”.

Una fórmula econatural certificada podría contener: Aloe Barbadensis Leaf Juice\*, Zinc Oxide, Co-

**Para la piel del bebé es preferible usar un aceite de argán, de aguacate, de jojoba, ecológicos, que un producto que contenga solamente aceites esterificados**

cos Nucifera Oil\*, Theobroma Cacao Seed Butter\*, Glycerin\*, Olea Europaea Fruit Oil\*, Calendula Officinalis Flower Extract\*, Avena Sativa Kernel, Extract\*, Kaolin, Xanthan Gum, Polyglyceryl-2 Stearate, Tocopherol, Sodium Levulinate, Sodium Anisate, Parfum.

Los ingredientes marcados con un \* son ecológicos certificados: jugo de aloe vera, aceite de coco, manteca de cacao, glicerina, aceite de oliva, extracto de flor de caléndula y extracto de avena.

El perfume es de origen natural.

Los conservantes de esta fórmula (Sodium Levulinate y Sodium Anisate) también son naturales. ■



■ ■ ● **terpenic**  
aromaterapia científica



## Aromastick

### Respira bienestar

REGALO

Descubre nuestro nuevo Inhalador de aceites esenciales ECO y PLASTIC FREE.



Llévatelo de regalo por la compra de dos aceites esenciales.\*



Relajación



Respiración



Defensas



Vitalidad



Atención y Memoria



Digestión

\*Oferta aplicable a los Aceites Esenciales del Pack Expositor Inhalación



Nacida en Alemania, estudió el master en medicina nutricional en Stuttgart (Universität Hohenheim) y entró en el apasionante mundo del omega-3 con **NORSAN** en 2020 cuando vivía en Hamburgo. Siguiendo su sueño personal de vivir en España cerca del mar, se mudó a Barcelona en 2022 y comenzó como directora nacional en **NORSAN** España. Declara que le encanta el sol, el mar, el yoga, viajar, cocinar y comer saludable y rico con amigos.

# Kerstin Wolf (NORSAN): “El omega-3 es un tema complejo que requiere un buen asesoramiento”

mientras que los omega-3 de origen marino (EPA y DHA) ayudan a reducir la inflamación del organismo y tienen un efecto anticoagulante. El equilibrio entre estos dos grupos de ácidos grasos es crucial para nuestra salud, teniendo en cuenta que en la dieta actual se consume mayor cantidad de alimentos fuentes de omega-6 (aceite de girasol, maíz, soja, alimentos procesados, margarinas, etc.), y menos cantidad de omega-3 (nueces, semillas de lino, chía, pescado azul, etc.).

**¿De dónde proviene el omega-3 marino? ¿Puede ser ética y sostenible su producción y transformación?**

La fuente principal de los importantes ácidos grasos marinos omega-3 EPA y DHA es la microalga *Schizochytrium* sp. Los peces contienen omega-3 porque se alimentan de esta alga que se encuentra en el mar. Siempre escuchamos que deberíamos consumir pescado dos veces por semana. Lamentablemente, hoy en día esto ya no es suficiente. Para mantener un equilibrio entre omega-6 y omega-3 adecuado, necesitamos según muchos estudios científicos, un mínimo de 2g de omega-3 al día. Esto equivale, por ejemplo, a 250 g de salmón, lo cual no es aconsejable desde el punto de vista económico ni desde el punto de vista de la salud (contaminación medioam-

biental de los océanos). Las mejores alternativas son los aceites naturales de pescado bien purificados (certificados por IFOS y Friends of the Sea) o un aceite de algas de cultivo sostenible. IFOS certifica que el aceite esté libre de contaminantes y metales pesados, siendo apto para consumo humano. Friends of the Sea confirma nuestra contribución a la protección de los océanos. Además, donamos 5 céntimos por cada producto vendido.

**“Productos simples y relevantes”: ¿qué significa este principio en el contexto de vuestra filosofía?**

En **NORSAN**, priorizamos la calidad de nuestros productos y la satisfacción de nuestros clientes. Así mismo, somos fieles a nuestra filosofía de mantenernos lo más cerca posible de la naturaleza, siguiendo el principio de Hipócrates «Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento». La dieta occidental actual presenta un déficit de ácidos grasos omega-3, causado por el cambio en nuestros hábitos alimenticios: hemos pasado de consumir frutas, verduras, pescados y alimentos mínimamente procesados o sin procesar, a una alimentación predominantemente rica en omega-6.

Sólo utilizamos aceites naturales de pescado y algas en forma de triglicéridos naturales con una mejor

biodisponibilidad y buena relación calidad-precio.

**¿Cuándo empieza la trayectoria de NORSAN y cómo llega de Noruega a España?**

En 2014, nuestro fundador Joakim Graff llegó a Alemania desde Noruega con la idea de llevar el aceite omega-3 líquido a todas las casas y mejorar así la salud de la población. Esta tradición había sido la práctica habitual en su país desde hacía años. Hace unos años, el viaje de **NORSAN** se amplió más allá de las fronteras de Alemania y estamos en el mercado español desde 2022.

**¿Cómo pueden ayudar los profesionales de la salud a los consumidores a estar más informados, y qué tipo de formación realizáis para los profesionales?**

El omega-3 es un tema complejo que requiere un buen asesoramiento. Participamos en muchos congresos médicos y de salud con nuestro stand, explicando sobre nuestros productos y dando la posibilidad de probar nuestros aceites. Además, ofrecemos webinarios gratuitos para profesionales de la salud y realizamos consultas personales con ellos para que puedan transmitir los conocimientos a sus pacientes, tanto en la prevención como en el tratamiento de enfermedades. ■

## ¿Qué papel tienen los ácidos grasos en nuestra salud? ¿Por qué es importante mantenerlos en equilibrio?

Existen distintos tipos de ácidos grasos: saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Algunos de ellos son esenciales, lo que significa que nuestro cuerpo no puede producirlos por sí mismo, sino que se deben obtener a través de los alimentos. Entre ellos se encuentran, por ejemplo, los ácidos grasos insaturados de cadena larga omega-3 y omega-6. Si bien ambos son esenciales, los omega-6 favorecen la inflamación,

Ashwagandha

Pasiflora

Reishi



Contribuye a mantener la función mental en condiciones normales

Contribuye a la relajación

## RELAJACIÓN Y FUNCIÓN MENTAL



Contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño



Contribuye al sueño natural



1,9 mg de melatonina

Extracto de lúpulo

Amapola de California

## SUEÑO DE CALIDAD

