

Comparando protectores solares



123rf Limited@mitdesign

NUTRICIÓN INFANTIL

6 Leche materna contaminada con nanopartículas

AROMATERAPIA

10 Claves esenciales para la salud circulatoria de tus piernas

COSMÉTICA

12 Los 13 errores más comunes en cosmética que debes dejar de creer

LA DOCTORA RESPONDE

16 Corazón de atleta

REFIX
SEAWATER HYDRATION

HIDRATACIÓN EXTREMA

Bebida orgánica de naranja con minerales



+ Calcio
+ Potasio
+ Magnesio



LEVEMENTE SALADO

50% » Descuento exclusivo en nuestra web con el código: **elbotiquin50**





Comparando protectores solares

Hoy en día existe una cierta controversia sobre la necesidad o no de usar protectores solares cada vez que exponemos nuestra piel al sol. Por un lado, el exceso de radiación está relacionado con el creciente número de personas con cáncer de piel, pero, por otro lado, las personas cada vez tenemos más bajo nuestro nivel de vitamina D, vitamina que se sintetiza de forma natural en la piel gracias a la luz del sol. Seguramente, una vez más, la realidad se encuentre en el punto medio entre los dos extremos. Lo ideal es exponerse al sol en momentos del día que no nos haga daño y poco a poco, hasta ir acostumbrando a nuestro cuerpo e ir produciendo melanina.

El grado de protección solar contra la radiación UVB se indica en las etiquetas de los productos solares con el término FPS; hay que tener en cuenta que, en realidad, **no hay tanta diferencia entre el factor 30 y el 50**, ambos son factores de protección alta. El FPS 30 bloquea aproximadamente el 97% rayos UVB y el FPS 50 bloquea un 98%. **Lo más importante es como se aplique la crema, su frecuencia y cantidad.**

La mayoría de los **protectores solares convencionales** utilizan como sustancias activas para proteger de los rayos solares compuestos químicos que son absorbidos por la piel. Algunos se acumulan en la grasa y no se conoce sus efectos a largo plazo. Sí se sabe que algunos son **disruptores endocrinos**, es decir, interfieren con nuestro sistema hormonal.



123rf Limited@sweetpaint

Debemos evitar las benzofenonas, los cinamatos y los derivados del camfor. En el INCI veremos: *Benzophenone* (seguida de un número), *Camphor Benzalkonium Methosulfate*, *Octocrylene*, *Butyl Methoxydibenzoylmethane*, *Drometrizole Trisiloxane*, *Ethylhexyl Methoxycinnamate*, *Ethylhexyl Triazone*, *Homosalate*, *Isopropyl Dibenzoylmethane*.

Pero además de las sustancias activas pueden contener otros ingredientes como antioxidantes, perfumes o conservantes que también son disruptores endocrinos, como los parabenos, o causar otro tipo de problemas como alergias e irritaciones.

Además del peligro potencial para nuestra salud, en los últimos años han saltado las alarmas por sus efectos sobre el medio marino en las playas con grandes afluencias de bañistas. Los filtros solares químicos producen el blanqueamiento de los corales. Este efecto se ha relacionado por su capacidad de modificar el

comportamiento de las colonias de virus que viven en entornos marinos. Parece que los virus están muy implicados en la dinámica de las poblaciones de fitoplancton y algunos compuestos contaminantes interfieren en todo ello. No sólo los filtros químicos de rayos UV sino también derivados del petróleo o conservantes como los parabenos muy utilizados en cosmética.

Se cree que los filtros químicos más perjudiciales para los corales son el Oxybenzone y el Octinoxate, prohibidos en Hawái y en algunos otros lugares con corales en sus mares. Por eso hay algunas cremas solares convencionales que los evitan y que se declaran como "Coral friendly". No obstante, sí que contienen otros filtros químicos que pueden igualmente ser disruptores endocrinos y producir alergias y ser perjudiciales para el medioambiente; además, normalmente contienen otros ingredientes también de origen petroquímico.

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

TIRADA 20.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Ariadna Coma,
Axel Domingo, Gemma Isern

INFORMÁTICA
Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
Alternatur, Asturdiet, Centrodiet,
Dispronat, Fitoinnova, Hídalharma, Jahisil,
La Ventana Natural, Natur Import,
Naturitas, Paudiet, Víasana Bio

COLABORADORES
Núria Alonso, Laura I. Arranz, Laura Clavijo,
Montse Escutia, Paula Gómez de Tejada,
Paula Hernández, Miriam Martínez,
Raúl Martínez, Pedro Porta

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

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

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

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



Powered by Bio Eco Actual



BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



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



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



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



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

“Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.biovidasana.org”

Con la garantía de la Asociación Vida Sana



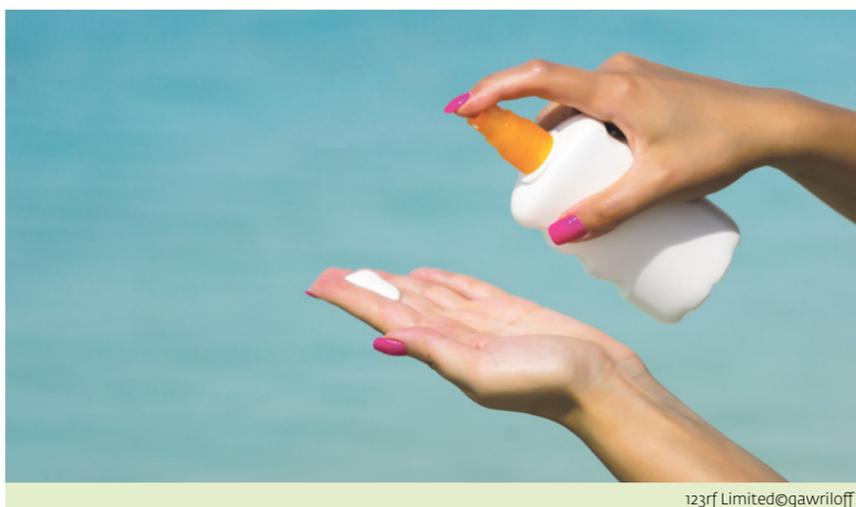
Ingredientes de la cosmética econatural

Conseguir un alto SPF (Factor de Protección Solar) sólo con ingredientes naturales y con una textura que satisfaga a los consumidores no es fácil. Las primeras fórmulas de cremas solares con filtros físicos solían ser cremas muy densas, difíciles de extender y que dejaban “pegotes” blancos en la piel. Ahora, algunas personas muy expertas que formulan cosmética natural han aprendido a conseguir emulsiones más fluidas, y es fácil encontrar en el mercado cremas solares econaturales con filtros físicos no nano, que se extienden y se absorben bien.

Actualmente hay dos ingredientes de origen mineral que se utilizan mayoritariamente como pantallas físicas en las formulaciones econaturales: el óxido de zinc y el dióxido de titanio. En principio son minerales naturales e inoocuos cuando nos los ponemos sobre la piel. Pero hay algunos aspectos que no todas las personas conocen y que es interesante que preguntemos o investiguemos sobre nuestro protector solar respecto a estos ingredientes: el tamaño de la partícula para asegurarnos que no está en formato de nanopartícula (indicado en el INCI con la palabra nano); saber si han sido irradiados para eliminar posibles patógenos; que no contengan metales pesados; que una vez extraídos de la mina no hayan sido sometidos a procesos agresivos o se les hayan añadido aditivos como antiapelmazantes y, finalmente, que no provengan de minas en las que se produzca explotación laboral o, incluso, infantil. Todo este trabajo de investigación, que no es fácil, es el que realiza una certificadora en el caso que optemos por un producto certificado.

Además de la pantalla contra la radiación, los protectores solares in-

Además del peligro potencial para nuestra salud de los protectores solares convencionales, han saltado las alarmas por sus efectos sobre el medio marino



123rf Limited@gawriloff

cluyen otros muchos ingredientes destinados a proteger e hidratar la piel como la manteca de karité o el aceite de jojoba o aceites con propiedades antioxidantes para que evitar el efecto de los radicales libres provocados por la radiación solar aumente el envejecimiento de la piel, como el aceite de granada o el de comino negro. También hay que tener en cuenta para la formulación de productos solares que algunos ingredientes vegetales aportan cierto grado de protección solar, que refuerza el factor de protección. Algunos ejemplos son la manteca de karité, el aceite de semilla de frambuesa, el aceite de buriti, el aceite de germen de trigo o el de coco, entre otros.

Comparando protectores solares convencionales y econaturales

Una fórmula convencional podría contener:

Aqua, **Ethylhexyl Salicylate**, **Octocrylene**, **Butyl Methoxydibenzoylmethane**, **C12-15 Alkyl Benzoate**, Glyceryl Stearate, **Ethylhexylglycerin**, **Methylene bis-Benzotriazolyl Tetramethylbutylphenol (nano)**, Hydrogenated Rapeseed Oil, Copernicia Cerifera Cera, Rice Bran Wax, Cetyl Palmitate, **C18-38 Alkyl Hydroxystearoyl Stearate**, Microcrystalline Cellulose, Lecithin, Silica, Xanthan Gum, **Phenoxyethanol**, **Trisodium EDTA**, Sodium Hydroxide, Sodium Chloride, Linalool, **Benzyl Alcohol**, **Alpha-Isomethyl Ionone**, Citronellol, Anise Alcohol, **Parfum**.

Los ingredientes subrayados no se pueden utilizar en cosmética econatural certificada.

Contiene muchos ingredientes petroquímicos, además de los filtros solares. Los filtros solares son los que están marcados en negrita en la lista INCI.

Alpha-Isomethyl Ionone es un alérgeno no natural, lo que nos

confirma que el perfume no es natural.

Una fórmula econatural certificada podría contener:

Aqua, Zinc Oxide, Butyrospermum Parkii Butter* (manteca de karité), Persea Gratissima Oil* (aceite de aguacate), Rubus Odaeus Seed Oil* (aceite de semilla de frambuesa), Titanium Dioxide, Silica, Glycerin*, Citic Acid, Chamomilla Recutita Flower Extract* (extracto de manzanilla), Daucus Carota Sativa Seed Oil* (aceite esencial de zanahoria), Lavandula Angustifolia Oil* (aceite esencial de lavanda), Sodium Benzoate, Potassium Sorbate, Li-

Hay aspectos que no todos conocemos y que es interesante que preguntemos o investiguemos sobre nuestro protector solar

monene**, Linalool**, Geraniol**, Citral**.

Los ingredientes marcados con un* son ecológicos.

Los marcados con ** son componentes esenciales de los aceites esenciales que hay que declarar porque pueden producir alergia a algunas personas.

Esta fórmula contiene un extracto de manzanilla que está compuesto de 4 ingredientes: Chamomilla Recutita Flower Extract, Glycerin y los conservantes Sodium Sorbate y Potassium Benzoate, pero éstos se indican por separado en la lista INCI de la etiqueta por su % en la fórmula del producto, según exige la legislación. ■



Omega-3

Todos dicen que es bueno y tienen razón

Imagina entonces tomar el **más puro**, el **más innovador** y el **más testado**

Elige la solución Nua que mejor se adapta a ti




nua biological

www.nuabiological.com



Prepárate para el verano

Un simple paseo por el campo o la playa, practicar nuestro deporte favorito o cualquier otro contacto con el aire libre, son actividades a las que nos invita la llegada del verano. Como de costumbre, lo principal es cuidar nuestra alimentación, protegernos del sol y mantener nuestro cuerpo bien hidratado.

No hay que olvidar conseguir un buen descanso, evitar las picaduras de los insectos y ser prudentes con las actividades que realizamos.

La vitamina C debe estar siempre presente en cantidades importantes para reforzar nuestro sistema inmunológico

Multivitamínicos

Si están bien formulados ayudan a cubrir vacíos nutricionales y aseguran una buena base en nutrientes importantes para la bioquímica de nuestro organismo. Todo ello ayudará a producir energía y reforzará nuestro sistema inmunológico. Cuando pensamos en actividades al aire libre podemos considerar aquellos que tienen un perfil específico que, además de incluir las indispensables vitaminas A, B, C, D, E y K, aportan



123rf Limited@photonlightz. Vitamina D

nutrientes como el superóxido dismutasa (SOD), o el extracto de semilla de uva. La vitamina C debe estar siempre presente en cantidades importantes para reforzar nuestro sistema inmunológico y para permitir una adecuada salud de nuestra piel.

Astaxantina

Es un potente carotenoide antioxidante derivado de las algas *Haematococcus pluvialis*. La astaxantina puede ser significativamente más efectiva que el betacaroteno y la luteína para prevenir la foto-oxidación de los lípidos con luz UV. La investigación hasta la fecha revela que la astaxantina de origen natural ayuda a proteger contra las alteraciones del ADN inducidas por UV-A (UV de mayor longitud de onda) y funcionan de manera efectiva como un "protector solar interno".

Se enfatiza que ningún complemento alimenticio puede reemplazar a los protectores solares, pero

puede funcionar en sinergia con productos tópicos.

Saccharomyces boulardii

Esta levadura no patógena que proviene de la piel del lichi actúa como probiótico y puede ayudar a mejorar la salud del intestino al restaurar el equilibrio natural de la flora intestinal beneficiosa. Especialmente útil para prevenir y mejorar la diarrea del viajero.

Para finalizar

Cuando contemplemos el uso de complementos alimenticios es conveniente elegir formulaciones de calidad, 100% naturales. Aquellas personas que sigan protocolos con medicamentos deben consultar con el especialista antes de tomar cualquier complemento alimenticio.

¡Deja que el buen tiempo te acompañe lleno de salud! ■



123rf Limited@milkos



SLIMDIET CONTROLA TU PESO DE MANERA EFICAZ

DRENANTES • QUEMAGRASAS • BLOQUEADORES A BASE DE INGREDIENTES NATURALES

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA





Evitando la candidiasis

Las infecciones causadas por hongos aumentan su incidencia en verano. Una de las más comunes es la causada por *Candida albicans*, una levadura, un hongo unicelular, al que lo que más le gusta para crecer es el calor y la humedad, por lo que el sudor y el roce de los bañadores húmedos o la ropa muy ajustada proporcionan un terreno abonado para su multiplicación, causando desequilibrios en nuestro organismo que implican malestar, picazón, inflamación y enrojecimiento.

La candidiasis puede ser vaginal, oral, cutánea o intestinal. Si se sospecha padecer candidiasis se debe visitar al médico que puede ser el médico de cabecera, el ginecólogo o el dermatólogo, quien valorará el tratamiento, normalmente a través de antifúngicos. Esto puede funcionar inicialmente, pero en muchas ocasiones, se crea farmacoresistencia y las infecciones por candidas se convierten en recurrentes. Lo mejor es evitarlas con una buena **prevención** a través de una alimentación



123rf Limited©jornkwan7

adecuada, una higiene íntima atenta y evitando la toma de antibióticos cuando estos no sean estrictamente necesarios.

La alimentación como herramienta de prevención y apoyo

La influencia de la dieta y el estilo de vida en la fortaleza del sistema inmunológico es muy grande. Evitando algunos alimentos y potenciando otros ayudamos a mantener el equilibrio interno que actúa de barrera frente a la candidiasis. Por ejemplo, es aconsejable evitar los azúcares simples como dulces, bollería y refrescos; las harinas refinadas como el pan blanco, la pasta y la pizza, y las levaduras presentes en cervezas y quesos por ser alimentos para los hongos y potenciar su multiplicación.

En cambio, el incremento del consumo de verduras de hoja verde y brócoli, coliflor, cebolla y ajo es una

buena manera de procurar un terreno poco amigo de estas levaduras, y las legumbres y los probióticos como chucrut, kombucha, yogur y quéfir son eficaces en la prevención del crecimiento de *Candida albicans*. También se recomienda el té verde, por ser muy rico en flavonoides con propiedades antioxidantes y antifúngicas, y el **aceite de coco virgen**, por sus propiedades antifúngicas.

Los aceites esenciales son buenos aliados

El **aceite esencial** de **orégano**, el de **tomillo** y el de **ajedrea** son buenos aliados en la prevención de la candidiasis ya que varias levaduras como *C. albicans*, *C. tropicalis*, *C. parapsilosis* y *C. glabrata* son muy sensibles a ellos. Estos aceites actúan sobre la pared celular y las membranas de la levadura desarrollando propiedades fungicidas. La toma de estos aceites esenciales a través de un **complemento alimen-**

El aceite esencial de orégano, el de tomillo y el de ajedrea son buenos aliados en la prevención de la candidiasis

ticio enfocado a la prevención ante la candidiasis es muy recomendada para evitar la infección, y, en los casos diagnosticados, puede ser un complemento adecuado para reforzar los tratamientos antimicóticos farmacológicos.

Terreno y defensas

Para prevenir la aparición de candidiasis la preparación del terreno es la recomendación básica que recibimos de la medicina holística integrativa. Un terreno que no facilite la instalación y el crecimiento de los hongos, que tantas molestias pueden darnos. Terreno y defensas. Para un buen funcionamiento del sistema inmunitario que es quien maneja nuestras defensas, tenemos la valiosa ayuda de la **equinácea** y de las vitaminas. Para la prevención de la candidiasis, la **vitamina A** es bienvenida por su acción de mantenimiento de piel y mucosas, y las **vitaminas C, D y Biotina o B7** por su ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunitario. ■

Evitando algunos alimentos y potenciando otros ayudamos a mantener el equilibrio interno que actúa de barrera frente a la candidiasis



vitalart

BIENESTAR DE LAS MUCOSAS



Complemento alimenticio para el cuidado completo de las mucosas que reúne 2 soluciones en 1:

- **Perlas** a base de aceites esenciales quimiotipados de orégano, tomillo y ajedrea de acción purificante.
- **Comprimidos** con plantas y nutrientes específicos.

C+D Fórmula Vital



Sin Gluten



Perlas entéricas
Antireflujo



Distribuido por:

NATUR
IMPORT



Leche materna contaminada con nanopartículas

El tema ha aparecido últimamente en los medios de comunicación debido a nuevos datos sobre la presencia de ciertos contaminantes como nanopartículas de metales en la leche materna. Sin embargo y, por desgracia, ya hace muchos años que este tema está sobre la mesa, preocupando su presencia en muchas matrices alimentarias.

La lactancia materna es lo más recomendable para los bebés, siempre que se pueda, como alimento exclusivo durante los primeros 6 meses de vida. Este consejo sigue totalmente vigente, aunque actualmente cada vez hay más datos de que esta maravillosa matriz alimentaria también es susceptible de estar contaminada a través de lo que le llega a la madre del ambiente vía aire, agua y alimentación.

Una realidad tremenda a la que no podemos ser ajenos. Hay muchas sustancias peligrosas que son viejas conocidas, como los metales pesados, como plomo, mercurio o cadmio, presentes en el pescado graso de gran tamaño, como el atún, emperador o



123rf Limited@hedgehog

Las nanopartículas pueden interactuar con sistemas biológicos y potencialmente inducir consecuencias adversas

tintorera, los **contaminantes orgánicos persistentes**, como dioxinas o bifenilos policlorados que tienen su origen sobre todo en procesos industriales que generan combustión, los **disruptores endocrinos** presentes en productos de higiene personal o cosméticos. Otros han sido más recientemente identificados como los **microplásticos** procedentes del uso tan extenso de envases de plástico o las **nanopartículas** de metales o de otras sustancias. Estos agentes peligrosos pueden atravesar las barreras biológicas, se bioacumulan a lo largo de toda la cadena alimentaria y en última instancia en el tejido adiposo humano y de ahí pasan a contaminar la leche materna, representando graves riesgos potenciales para los lactantes.

¿Qué son las nanopartículas (NP)?

Se trata de material con tamaño de partículas muy pequeñas, mucho más de lo que de forma natural podrían estar. Su comportamiento

en el organismo no es el habitual puesto que nuestro cuerpo no está adaptado a recibir sustancias con tamaño tan pequeño y por eso no tiene capacidad de procesarlas o eliminarlas de igual manera que lo haría si tuvieran un tamaño mayor. Actualmente se utilizan nanopartículas en muchos contextos, por ejemplo, las de óxido de silicio, óxido de titanio, óxido de zinc y plata se usan en diferentes aplicaciones industriales, así como para productos cosméticos y protectores solares. Con el rápido desarrollo de la nanotecnología, se liberan cada vez más al medioambiente, contaminando el aire, el agua y los alimentos. Una vez que entran al cuerpo humano, por su pequeño tamaño de partícula, se infiltran en la leche materna por varias vías implicando, por ejemplo, a las células inmunes mamarias que desempeñan un papel importante en la facilitación de la transferencia de NP a través de la barrera sangre-leche. Todos estos mecanismos están en estudio, pero sí sabemos que

las nanopartículas pueden interactuar con sistemas biológicos y potencialmente inducir consecuencias adversas, como fibrosis pulmonar, carcinogénesis, inflamación e inmunosupresión. Este problema es real y así lo indican trabajos muy recientes, sin embargo, a pesar de los riesgos para la salud que presentan las nanopartículas, su infiltración en la leche materna humana y sus consecuencias siguen siendo aspectos poco estudiados.

De momento, la lactancia natural sigue siendo el mejor método de alimentación infantil, pero la comunidad científica pide más investigación sobre este tema para que seamos capaces de minimizar la exposición de las madres a contaminantes y así garantizar la calidad y seguridad de la leche materna. ■

Con el rápido desarrollo de la nanotecnología, se liberan cada vez más al medioambiente, contaminando el aire, el agua y los alimentos

Consultar referencias:




HiPP BIOLÓGICO

BIO COMBIOTIK®
Con fermentos lácticos

NUEVA FÓRMULA

Ciencia y naturaleza de la mano

2 desde los 6 meses
LECHE DE CONTINUACIÓN
únicamente lactosa

Garantía Personal
BIO
Según Afp
Calidad premium

Para su primera leche después de mamá elijo lo mejor

HiPP BIO COMBIOTIK® para Barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vipasana Bio



Un verano sin sobresaltos cuidando la digestión

El cambio de horarios, de rutinas, de alimentación, el estrés de los viajes, son factores que pueden alterar nuestro sistema digestivo de diferentes maneras. Desde un simple dolor de estómago, a diarrea o estreñimiento, pasando por hinchazón o acidez. Las molestias digestivas afectan nuestro bienestar en el día a día y queremos, y en gran medida podemos, evitarlas tomando precauciones.

En los viajes, y dependiendo de la zona que visitemos, estas **precauciones** serán más estrictas ya que el agua con que se preparan las bebidas que vayamos a tomar puede no ser muy segura, y las preparaciones de alimentos que se nos ofrezcan y a los que no estamos acostumbrados pueden provocarnos desajustes importantes en el estómago y el intestino.

El calor extremo, incluso en casa, también afecta nuestra salud intestinal. Es bueno **adaptar nuestra alimentación** a estas temperaturas, escuchar al cuerpo que ya nos lo pide, y procurarnos alimentos frescos, poco procesados, preparados al día, preferentemente frutas y verduras, ensaladas, legumbres, patatas,

La hidratación juega un papel de primer orden siempre, más en verano



123rf Limited©yanadjana

cereales integrales, **evitando el exceso en todo**, especialmente en dulces y grasas, como son la mayoría de helados, las frituras y el alcohol.

El **mantenimiento de horarios** regulares para las comidas, para el descanso, y muy importante, para ir al baño, son hábitos que ayudan a mantener la salud digestiva. Al viajar, no siempre es fácil mantener los ritmos, pero hay que intentarlo porque son clave para nuestro bienestar.

La **hidratación** juega un papel de primer orden siempre, más en verano. La falta de hidratación nos puede afectar al tránsito intestinal favoreciendo el estreñimiento. Por ello, recordemos beber a menudo, varios vasos al día de agua o infusiones de hierbas, evitando las bebidas muy frías, como los granizados. Observando a los habitantes de climas históricamente más cálidos veremos que para combatir la sed y

el calor no hay nada mejor que un té o cualquier otra infusión y no fría precisamente.

Otro buen consejo es aprender a **controlar el estrés** a través de la respiración consciente, yoga o tai chi, ya que esto beneficia a todo el organismo incluida la salud digestiva, que está ligada íntimamente al sistema nervioso. Tener los nervios en el estómago es una sensación que conocemos y que facilita los problemas digestivos.

Y con la ayuda de los probióticos

Tanto en casa como en el botiquín que nos acompaña en los viajes tenemos un aliado excepcional: los **probióticos**, los grandes restauradores de la flora intestinal. Entre sus beneficios contamos con su ayuda al tránsito intestinal, combatiendo el estreñimiento, promoviendo la reducción de la producción de gases y dando alivio en la

Tanto en casa como en el botiquín que nos acompaña en los viajes tenemos un aliado excepcional: los probióticos

sensación de distensión intestinal. Otra característica de los probióticos es la de mantener la integridad de la mucosa intestinal con lo que evitan que se instalen o penetren toxinas o bacterias dañinas reduciendo al mismo tiempo la inflamación. Y, siempre que elijamos una buena marca, ya que no todos son iguales, pueden tomarse a modo preventivo.

Para el estreñimiento ocasional: sen y cáscara sagrada

Para corregir el estreñimiento causado por cambios en la dieta, viajes o por tener que estar quieto por algún motivo concreto perdiendo la movilidad del intestino, puede ser de utilidad el uso del sen y/o de la cáscara sagrada, dos plantas medicinales conocidas por su **efecto laxante** gracias a los compuestos llamados antraquinonas que estimulan el movimiento intestinal. Aún pudiendo solucionar muy eficientemente el problema no debe prolongarse su uso para no acostumbrar al intestino que podría volverse perezoso. ■



ZEN TRUM

Que tu INTESTINO pase un BUEN VERANO

Con Sen y Probióticos que ayudan a tu salud intestinal

ReguLAXol FORTE
30 cápsulas vegetales
El Sen ayuda a mantener la REGULARIDAD INTESTINAL
1 al día Sin Gluten Sin Lactosa Sin Vegetal

Active fermentum PROBIÓTICO / INMUNIDAD
30 cápsulas vegetales
37 mil millones de microorganismos por cápsula.
5 variedades de cepas microbianas
Apto para todas las edades, a partir de 4 años.
1 al día Sin Gluten Sin Lactosa Sin Vegetal

Ynsadiet

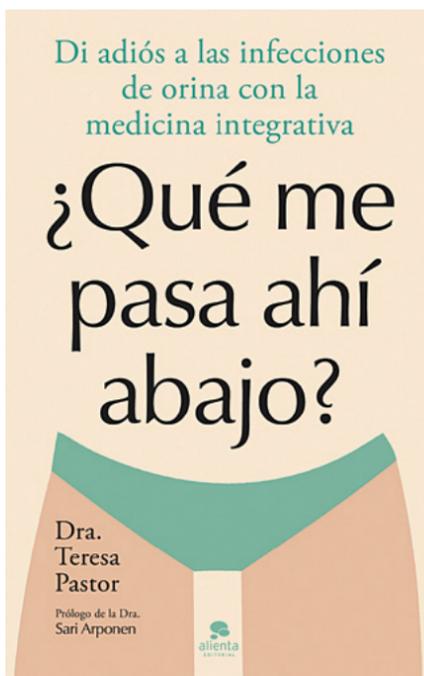
www.ynsadiet.com



'Qué me pasa ahí abajo', un enfoque integrativo para las infecciones de orina

Las infecciones de orina representan el segundo grupo más frecuente de infecciones extrahospitalarias después de las respiratorias, y son una causa habitual de consulta tanto en atención primaria como en las farmacias comunitarias. Un 50-60% de las mujeres presentará, al menos un episodio de infecciones del tracto urinario recurrentes en su vida. En la mujer, la cistitis es la infección más frecuente, sobre todo en las mujeres jóvenes activas sexualmente. En las mujeres posmenopáusicas, la presencia de cistitis se relaciona con déficits estrogénicos y otras alteraciones.

A pesar de su frecuencia, el abordaje habitual suele centrarse en la prescripción sistemática de antibióticos, sin profundizar en las causas subyacentes, en las posibles medidas preventivas o en cómo reducir su frecuencia. No obstante, son múltiples los factores que pueden influir en su aparición, y existen muchas estrategias más allá de las recomendaciones básicas de higiene para prevenirlas.



En el libro *¿Qué me pasa ahí abajo? Di adiós a las infecciones de orina con la medicina integrativa*, publicado por Alenta Editorial este 2025, la doctora Teresa Pastor, especialista en Urología, ofrece una visión completa del funcionamiento del sistema urinario y de los factores que intervienen en el desarrollo de infecciones urinarias recurrentes. Desde un enfoque de medicina integrativa, proporciona herramientas prácticas para identificar sus causas, tratarlas y prevenir nuevas infecciones, abordando aspectos como el cuidado del suelo pélvico, la alimentación o la exposición a tóxicos. Para el farmacéutico comunitario, este enfoque representa una oportunidad para ampliar su papel en la prevención y el acompañamiento del paciente. A través de la educación sanitaria, la recomendación de medidas no farmacológicas basadas en la evidencia y la detección de factores de riesgo, este profesional sanitario puede contribuir activamente a reducir la recurrencia de estas infecciones, mejorar la calidad de vida del paciente y fomentar un uso más racional de los antibióticos. ■

Yoga y mindfulness en un programa pionero del sistema público en Canarias

Los problemas de salud mental serán la principal causa de discapacidad en el mundo en 2030, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). En España, el 6,7 por ciento de la población está afectada por ansiedad, exactamente la misma cifra de personas con depresión. En ambas condiciones es más del doble en mujeres (9,2 por ciento) que en hombres (4 por ciento), según los datos de la Encuesta Nacional de Salud de España.

Actualmente existen distintos enfoques terapéuticos para abordar los trastornos de salud mental, que van desde tratamientos convencionales, como la psicoterapia y la medicación, hasta intervenciones más integradoras. Entre estas úl-

timas destaca un programa pionero en Canarias, activo desde 2023 e integrado en el sistema público de salud, que combina yoga y mindfulness como herramienta de apoyo para personas con trastornos mentales. Lo lleva a cabo la Asociación FuerteYoga, en colaboración con el Servicio Canario de Salud y el Cabildo de Fuerteventura.

La iniciativa, dirigida a adultos de la Red de Salud Mental del Servicio Canario de Salud, ofrece clases gratuitas en Puerto del Rosario y Gran Tarajal, con el objetivo de mejorar el bienestar físico y emocional de los participantes. Este programa se enmarca en una visión integrativa de la salud, y ha sido diseñado para trabajar de forma coordinada a

nivel físico, emocional y mental. "El programa proporciona herramientas para gestionar el estrés, la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales, brindando un espacio de cuidado y autocuidado", según indican desde la Asociación FuerteYoga.

Entre las actividades que se desarrollan en el marco del programa se incluyen el yoga adaptado, que ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la tensión muscular; sesiones de mindfulness y meditación, enfocadas a mejorar la atención, disminuir la angustia y promover el bienestar general; así como talleres de relajación y respiración, con ejercicios prácticos para calmar la mente y favorecer el equilibrio emocional. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

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

HepaDetox Zentrum, de Laboratorios Ynsadiet



HepaDetox es un complemento alimenticio elaborado a base de especies vegetales y vitaminas. La alcachofa contribuye a la detoxificación y junto a la colina ayudan al buen funcionamiento del hígado.

Apto para veganos, este complemento alimenticio contiene 600mg de rábano negro, 600mg de alcachofa y 82,6mg de colina, presentándose en su pack con 10 ampollas de 10ml.

Cándida, de Vitalart



Complemento alimenticio para el cuidado completo de las mucosas que reúne 2 soluciones en 1. Fórmula en perlas a base de aceites esenciales quimiotipados de orégano, tomillo y ajedrea de acción purificante. Fórmula en comprimidos con plantas y nutrientes específicos.

Vitalart Cándida se presenta en una caja que contiene 30 perlas y 30 comprimidos.



La farmacia rural pide un modelo sostenible y atención de calidad para todos

La despoblación y envejecimiento de las zonas rurales, el relevo generacional y la falta de rentabilidad hacen que muchas farmacias rurales vean comprometida su continuidad. Las farmacias rurales desempeñan un papel crucial en la salud de la población en estas zonas, proporcionando no solo medicamentos, sino también atención farmacéutica personalizada, asesoramiento y, en muchos casos, el único acceso a servicios sanitarios, contribuyendo a la educación en salud, la prevención de enfermedades y seguimiento de tratamientos en colectivos vulnerables.

El problema, según Jaime Espolita, presidente de la Sociedad Española de Farmacia Rural (SEFAR), es que el modelo de planificación es “inco-

herente” con el modelo de retribución, por lo que la farmacia rural pide una solución. “Necesitamos cambiar el modelo de retribución, que este sea diferente en la farmacia rural, o establecer un sistema de compensación para permitir su viabilidad”, ha declarado en el marco del I Congreso Nacional de Farmacia Rural. El evento, organizado por la Asociación de Farmacéuticos Rurales de la Provincia de Alicante (AFARPA) y SEFAR bajo el lema “Farmacia Rural: es pueblo, es vida”, reunió el pasado mes de mayo en Alicante a profesionales del sector para analizar los desafíos y proponer soluciones.

En el caso del sistema de compensación, hay modelos en otros países como Italia que faci-

tan a las farmacias de poblaciones de menos de 3.000 habitantes ayudas desde la Administración y el sector para mejorar sus ingresos y asegurar su sostenibilidad. “En España estamos trabajando para poder establecer este fondo en el que el Ministerio de Sanidad ya nos ha mostrado su apoyo”, ha explicado Espolita.

No existe una definición legal de farmacia rural, pero desde SEFAR consideran que se trata de aquellas ubicadas en municipios de menos de 5.000 habitantes. En zonas con menos de 1.000 residentes, la viabilidad económica es prácticamente nula. Desde 2012, más de 300 farmacias han cerrado en España, la mayoría en pequeñas localidades. ■

Los parques naturales se convierten en espacios terapéuticos en Cataluña

Numerosas evidencias científicas avalan que el contacto regular con la naturaleza y la práctica de actividad física al aire libre tienen efectos beneficiosos sobre la salud. En este contexto, cada vez son más las iniciativas que apuestan por integrar los entornos naturales en programas de salud y bienestar.

Un ejemplo es el nuevo Plan estratégico de Naturaleza, Salud y Bienestar, impulsado por la Diputación de Barcelona a través de la Red de Parques Naturales. La iniciativa contempla acciones como la creación de itinerarios saludables para la práctica de baños de bosque y la adaptación del programa de actividad física Dipsalut, impulsado por la Diputación de Gerona. También se promoverán actividades vinculadas a la salud en fechas señaladas y se incorporarán menús saludables con productos de proximidad en los equipamien-



Bosque del Montseny, foto cedida por Laura Clavijo | @Iñaki Relanzón

tos de la Red de Parques Naturales. En cuanto a las infraestructuras, el plan propone la creación de un espacio específico dedicado a la salud y el bienestar, que acogerá actividades relacionadas con la fitoterapia, aromaterapia y cosmética natural, además de jornadas de divulgación e intercambio de conocimiento.

Asimismo, se prevé establecer vínculos con los sistemas públicos de salud para facilitar la integración de prácticas basadas en la naturaleza, tanto en la prevención como en el tratamiento, y avanzar hacia la profesionalización del sector en colaboración con el ámbito científico y universitario. Esta nueva visión se difundirá entre la ciudadanía y los equipos implicados mediante una hoja de consejos para una conexión saludable con la naturaleza, así como a través de una web dedicada a la salud y el bienestar, que incluirá contenidos informativos, recomendaciones y propuestas de actividades.

Finalmente, el plan contempla reforzar la dimensión ambiental del bienestar, incorporando la perspectiva salud-naturaleza en los planes de uso público y aplicando medidas para reducir la contaminación atmosférica y lumínica en los espacios naturales protegidos. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Gel de Aloe Vera con aceite de Rosa Mosqueta, de Derbós



La combinación de estos dos ingredientes potencia sus efectos. El gel hidrata profundamente la piel, mientras que el aceite de rosa mosqueta mejora su elasticidad y firmeza, ayudando a reducir arrugas y cicatrices. Además, esta mezcla es excelente para pieles sensibles, ya que ambos componentes son suaves y no irritan.

Adecuado para usar después de la exposición al sol, como parte de la rutina diaria de cuidado de la piel o para su uso en zonas con cicatrices o estrías. Aplicado regularmente, deja la piel suave, radiante y visiblemente más saludable.



Liverheal, de Adaptoheal

Es la fórmula natural más poderosa para cuidar el hígado. Con 18 adaptógenos, ofrece un enfoque multidimensional: antioxidante, antiinflamatorio y hepatoprotector – Protege contra el daño hepático y el estrés oxidativo. Regulador del metabolismo – Ayuda a equilibrar los niveles de lípidos y glucosa en sangre. Detoxificación y regeneración hepática – Favorece la eliminación de toxinas y la salud celular del hígado. Apoyo en afecciones hepáticas – Prevención y tratamiento complementario en casos de hígado graso, inflamación crónica y desregulación metabólica.





Pedro Porta,
Empresario, Complementos Alimenticios

ACI: bendición compleja

Un antiguo adagio que se remonta al siglo I a. C. dice “un gran poder conlleva una gran responsabilidad”, y podríamos añadir “y una gran complejidad”. Las siglas ACI (Alta Capacidad Intelectual) son ampliamente utilizadas en el ámbito educativo y psicológico para designar a individuos que presentan un potencial excepcional en una o más áreas, que puede incluir habilidades cognitivas, creativas, o de liderazgo.

Aunque la tendencia es a no marcar diferencias, no debe confundirse con la super dotación. Las altas capacidades intelectuales abarcan un espectro más amplio de habilidades cognitivas, que incluyen la rapidez para adquirir conocimientos y la motivación intrínseca. Por otro lado, la superdotación se centra más en habilidades específicas en áreas como las matemáticas, las ciencias, las artes o la música y la identifica un alto cociente intelectual (superior a 130).

Las personas con ACI y aquellos que les rodean, pueden sentir este “don” como una “maldición”. Frecuentemente no saben que lo tienen o no saben qué significa tenerlo, sintiendo que son diferentes, raros y con ello pueden llegar a una falta de aceptación e identificación con el entorno. Los potenciales atributos son múltiples: más imaginación y capacidad de visualización, mejores resultados académicos, mayor agilidad mental y memoria, mayor resiliencia, visión holística y transversal, etc.

Pero, como dice un famoso slogan publicitario, “la potencia sin control no sirve de nada”. Las personas con altas capacidades intelectuales deben identificarlas y buscar oportunidades para estimular su desarrollo intelectual y emocional, y recibir apoyo profesional si fuese necesario. Cultivar la curiosidad, el espíritu crítico, y la capacidad de resolución de problemas ayudará a que este “don” se convierta en una bendición. ■



Claves esenciales para la salud circulatoria de tus piernas

¿Alguna vez has sentido pesadez en las piernas al final del día? ¿O quizá, debido a tu trabajo, pasas muchas horas de pie o sentado y notas hinchazón o molestias, especialmente cuando hace calor? En mi experiencia como profesional de la salud, estas son consultas muy frecuentes. Y es que la sensación de piernas cansadas es un problema común que, en ocasiones, puede estar relacionada con alteraciones en el retorno venoso y se ven empeoradas en los meses de calor.

¿Por qué sentimos las piernas cansadas?

Las venas tienen la importante misión de devolver la sangre al corazón. Para ello, cuentan con válvulas internas que se abren y cierran, ayudadas por el movimiento muscular de las piernas. Sin embargo, factores como la genética, la edad, el embarazo o el estilo de vida sedentario pueden afectar este sistema. Cuando las válvulas no funcionan correctamente, la sangre tiende a acumularse, provocando hinchazón, sensación de pesadez, picor, hormigueo o arañas vasculares y varices.

Prevenir y aliviar los síntomas

Adoptar hábitos saludables es fundamental para prevenir y aliviar las molestias asociadas a las piernas cansadas. Entre las recomendaciones básicas, destacan elevar las piernas durante el descanso, realizar ejercicio de forma regular y utilizar un calzado cómodo. Además, es habitual que surjan dudas sobre cuál es el activo más adecuado para calmar los síntomas cuando aparecen o para acompañar estos buenos hábitos



123rf Limited@56243405107

en el día a día. Dado que esta condición puede estar relacionada con factores genéticos o etapas vitales específicas, en muchos casos se requiere la aplicación de productos de forma prolongada y frecuente. Esto genera una preocupación creciente entre quienes buscan alternativas: el deseo de evitar el uso continuado de productos demasiado agresivos para el organismo, y la preferencia por fórmulas naturales y respetuosas con la piel, que alivien y prevengan los síntomas de manera segura.

El uso de aceites esenciales resulta especialmente interesante en estos casos, ya que, por un lado, ofrecen una acción calmante a nivel local sobre la piel, y por otro, actúan favoreciendo la circulación gracias al potencial de muchas de las moléculas terpénicas que los componen.

Aceites esenciales de interés para tus piernas

Siempre viva (*Helichrysum italicum*): rica en italdionas, el aceite esencial que se extrae de esta planta, es una joya natural. Ideal para reducir hematomas y mejorar el tono venoso.

Albahaca (*Ocimum basilicum*): contribuye a reducir la hinchazón, a

calmar el dolor y a proteger las paredes vasculares.

Romero oficial quimiotipo cineol (*Rosmarinus officinalis*): tradicionalmente usado para mejorar la circulación periférica, también usado para mejorar la memoria cuando se inhala, por su actividad pro-circulatoria.

Menta piperita (*Mentha X piperita*): gracias a su alto contenido en mentol, proporciona un efecto refrescante y analgésico natural.

Salvia esclarea (*Salvia sclarea*): con acción antiinflamatoria y relajante, que contribuye al bienestar circulatorio.

Estos aceites esenciales se pueden diluir en aceites vegetales fluidos y antioxidantes como el de pepita de uva, para poder ser aplicados en la piel, en geles a base de aloe vera o cremas fluidas. Aplicar de forma regular formulaciones naturales ricas en estos activos mediante masajes ascendentes desde el talón hasta los muslos puede ofrecer un gran alivio. Y recuerda: la constancia en el cuidado diario y unos hábitos de vida activos son clave para mantener la salud venosa y disfrutar de unas piernas ligeras cada día. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

Livium, de Terpenic

Livium es un gel de rápida absorción formulado con ingredientes naturales que aporta una agradable sensación de alivio y frescor a las piernas cansadas. La sinergia de los aceites esenciales y vegetales utilizados en su fórmula son usados tradicionalmente por ejercer una acción calmante, antiinflamatoria, antihematoma y venotónica. Indicado en piernas cansadas, pesadas o con calambres cuyos síntomas aparecen normalmente debido a una mala circulación venosa. Formatos disponibles: 200, 500, 1.000 (ml).

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

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

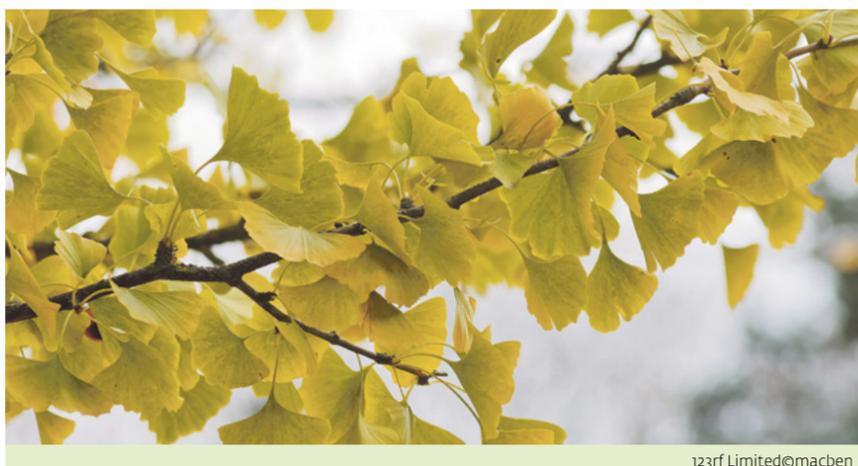




Ginkgo biloba: diseñado para ser inmortal

Ginkgo biloba es un fósil viviente. Un árbol único del prácticamente extinto género Ginkgo. Las especies incluidas en el Orden Ginkgoales vivieron en el Pérmico hace 270 millones de años, se desarrollaron y diversificaron durante la era de los dinosaurios, en el Jurásico medio y el Cretácico, emprendiendo un declive paulatino que las llevó a la práctica desaparición hacia el final del Pleistoceno. Hace 150 millones de años las Ginkgoáceas, familia que incluye al género Ginkgo, ocupaba ampliamente la actual Europa, pero con la llegada de la era glacial desaparecieron. Solamente el actual ginkgo fue capaz de sobrevivir, quedando como relictos en el Sureste de China.

El ginkgo tiene un tronco en forma piramidal de 35 a 40 metros de altura, que puede llegar a medir hasta 4 metros de circunferencia. Por su aspecto parece una planta con flor, una angiosperma, pero pertenece al grupo de las gimnospermas. Es dioico, presentando árboles masculinos y femeninos. Los árboles masculinos producen polen en pequeñas estructuras con forma de cono, mientras que los femeninos tienen una inflorescencia que contiene dos óvulos. Otra singularidad del ginkgo es la de ser caducifolio. Tiene hojas pecioladas, alternas, bilobuladas, en forma de abanico con borde desigual, que pueden medir de 5 a 10 cm de ancho. De color verde claro durante el crecimiento adquieren una coloración amarilla dorada en otoño antes de su caída. Hace semilla con estructura carnosa parecida a una drupa, redonda, de unos 2 a 3 cm de diámetro,



123rf Limited@macben

de color amarillento que despiden un olor rancio. Florece a comienzos de la primavera. La primera floración ocurre transcurridos 25 a 30 años desde su plantación, y su periodo fértil dura al menos 1000 años.

Árbol extremadamente longevo, su resistencia y su capacidad para sobrevivir en una variedad de condiciones ambientales es bien conocida. Es invulnerable a enfermedades y plagas, soportando la radiación y la contaminación ambiental. Puede crecer en una amplia variedad de climas y de altitudes, desde templados hasta subtropicales, desde áreas bajas hasta elevaciones moderadas. Necesita para su desarrollo suelos bien drenados y ricos en nutrientes, neutros, tolerando suelos ligeramente ácidos o básicos. Para su óptimo crecimiento requiere de sol directo, aunque tolera la semi sombra, y una vez arraigado resiste bien la sequía. Se propaga a partir de semillas maduras que se plantan en primavera y en otoño. En China y algunas zonas de Asia se halla en estado silvestre.

Sus principios activos mejoran la circulación sanguínea, los trastornos circulatorios y aumentan el flujo cerebral

No obstante, debido a su utilidad, está siendo ampliamente cultivado tanto por su singularidad botánica como por su uso en la medicina tradicional, encontrándose naturalizado en diversas partes del mundo.

El ginkgo es considerado un árbol sagrado

Originario de China, el árbol pasó a Corea y a Japón, donde era plantado alrededor de los templos. Y fue en Japón donde en 1712 el médico alemán Engelbert Kämpfer lo describió por primera vez. En 1771 el botánico Carl von Linné dio a *Ginkgo biloba* su nombre científico.

Sus semillas y hojas son ricas en compuestos activos beneficiosos para el organismo. Las semillas favorecen la salud pulmonar. Son útiles para combatir **catarros, bronquitis y ataques de asma**. Tienen **poder antibacteriano** frente a enfermedades infecciosas. Las hojas de ginkgo poseen propiedades que favorecen la **salud cardiovascular y cerebral**. Se cosechan antes de su caída otoñal, momento en el que su contenido en sustancias activas alcanza su mayor concentración. Sus principios activos mejoran la circulación sanguínea, los trastornos circulatorios y aumentan el flujo cerebral. Potencian la memoria y la función cognitiva en personas mayores, combatiendo el deterioro mental, la ansiedad, estrés y los problemas anímicos. Tienen propiedades antioxidantes que ayudan a frenar el estrés oxidativo en el cerebro y el sistema circulatorio, reduciendo la inflamación de las articulaciones.

Los principales componentes activos son los **flavonoides, los terpenoides, las lactonas y los fitoesteroles**. Los flavonoides, como el ginkgetol y el isoginkgetol, son los responsables de sus **propiedades antioxidantes**. Los terpenoides, representados por los ginkgólidos, ayudan a mejorar la circulación sanguínea, dilatando los vasos y reduciendo la viscosidad de las plaquetas. Las lactonas, como el bilobárido, son responsables de los **efectos antiinflamatorios**. Los fitoesteroles reducen la absorción intestinal del colesterol, ayudando a disminuir sus niveles. ■



EL
BOTIQUÍN
NATURAL

SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion



Los 13 errores más comunes en cosmética que debes dejar de creer

2025 | JULIO | Nº56



12

www.elbotiquinnatural.com

La cosmética natural no es una moda pasajera, es un movimiento en expansión. En la última década, su crecimiento ha sido imparable, impulsado por un creciente interés en el bienestar, la búsqueda de productos con ingredientes naturales y ecológicos y los productos locales. De hecho, el 57% de los españoles ya elige marcas o empresas locales como su primera opción de compra¹. Sin embargo, con esta popularidad también han proliferado mitos, noticias falsas y desinformación, los cuales se han extendido rápidamente a través de las redes sociales. Términos ambiguos y estrategias de marketing poco claras han generado confusión sobre qué es realmente natural, ecológico o sostenible. En este artículo, desmontamos los mitos más comunes en el mundo de la cosmética natural para ayudarte a tomar decisiones informadas.

1. "Todos los cosméticos "veganos" son cosméticos naturales" – FALSO

Que ponga *vegano* no significa que sea un cosmético natural. Aunque el término "vegano" se asocia



123rf Limited©Elnur

a un producto que no contiene ingredientes de origen animal, nada garantiza que esté hecho con ingredientes naturales o ecológicos. Esto se debe a que hoy en día no existe una definición oficial y clara de lo que significa "natural" o "vegano" cuando hablamos de cosmética. Por lo tanto, es posible encontrar productos calificados como "veganos" que, al analizar su fórmula, vemos que contiene sustancias sintéticas o derivadas del petróleo, lo cual contradice la idea de que sean completamente naturales.

2. "Si pone 'natural' en un producto, puedo estar seguro de que es natural" – FALSO

Debido a la falta de regulación sobre los términos "natural" o "ecológico" en cosmética, las marcas pueden decidir utilizarlos de forma ambigua para atraer al consumidor. Así pues, aunque el producto lleve la etiqueta de "natural", esto no garantiza que su composición sea completamente y 100% de origen natural. De hecho, la realidad es

que muchas veces un cosmético etiquetado como "natural" puede contener solo unos pocos ingredientes provenientes de la naturaleza, mientras que el resto de su fórmula puede estar compuesta de componentes sintéticos.

Además, algunas marcas recurren a estrategias de marketing como el uso de términos vagos como "inspirado por la naturaleza" o el empleo de envases con imágenes de frutas y colores verdes, sin que la fórmula contenga realmente ingredientes naturales. Este tipo de prácticas aumentan el *lavado verde*, generando confusión en el consumidor a la hora de decidir qué producto comprar.

Para evitar caer en estos engaños, lo recomendable es buscar certificaciones fiables realizadas por terceros, como es el caso de la certificación NATRUE, que garantizan que el producto cumple con estándares estrictos y que su composición ha sido verificada por organismos independientes.

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





3. “Tengo que exfoliarme la piel todos los días” – FALSO

Si bien la exfoliación es fundamental para eliminar células muertas y promover la regeneración celular, hacerlo en exceso puede irritar la piel y dañar su barrera protectora. Por ello, se recomienda exfoliar una o dos veces por semana para obtener los mejores resultados sin causar daños o molestias innecesarias.

4. “Los cosméticos naturales son más seguros que los convencionales” – FALSO

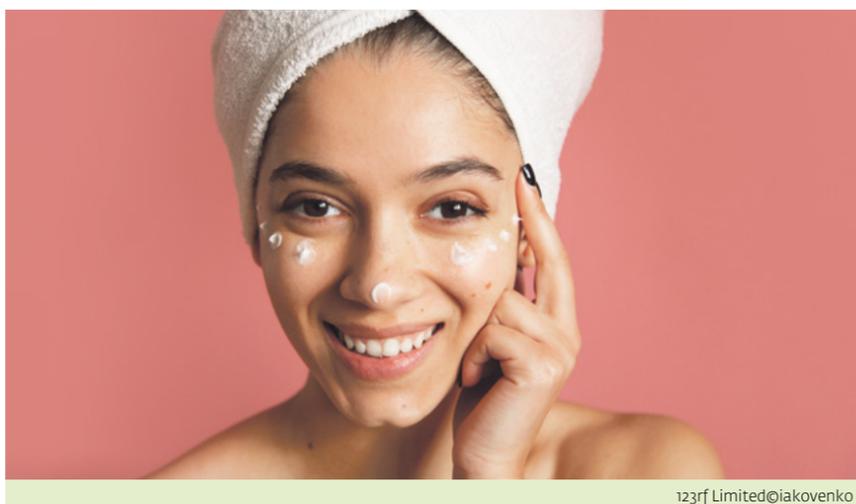
Tanto los productos naturales como los convencionales deben cumplir con estrictos estándares de seguridad para poder comercializarse. La seguridad es una prioridad tanto para las marcas como para los consumidores, por lo que todos los productos cosméticos están sujetos a estrictas evaluaciones de seguridad, tal y como exige la legislación sobre cosméticos (**Reglamento (CE) No 1223/2009**). Esta normativa asegura que tanto los productos cosméticos como sus ingredientes, ya sean naturales o convencionales, sean seguros para la salud humana y que puedan demostrar esta seguridad. En resumen, todos los cosméticos legalmente disponibles en el mercado son seguros para su uso.

5. “Los conservantes son innecesarios” – FALSO

Algunos cosméticos, como aquellos que tienen más concentración de agua o que se exponen a un mayor contacto con el aire, son más susceptibles a la contaminación microbiana. Los conservantes son esenciales para mantener la estabilidad de los productos cosméticos, ya que ayudan a prevenir la proliferación de microorganismos, garantizando que la fórmula se mantenga consistente, eficaz y siga siendo segura durante su vida útil.

6. “Si el champú hace mucha espuma, está limpiando mucho más” – FALSO

Términos ambiguos y estrategias de marketing poco claras han generado confusión sobre qué es realmente natural, ecológico o sostenible



123rf Limited@iakovenko

La espuma en un champú es el resultado de ciertos ingredientes espumantes (normalmente tensioactivos o surfactantes) que se agregan a las fórmulas formando burbujas, por lo que la espuma no está necesariamente relacionada con la capacidad de limpieza. Algunos productos con menos espuma pueden ser igualmente efectivos. En última instancia, la elección del producto depende de la sensación que el consumidor esté buscando a la hora de lavarse el cabello.

7. “Un sérum puede usarse como una crema hidratante” – FALSO

Los sérums están formulados para tratar problemas específicos y tienen una concentración alta de principios activos. Aunque son muy efectivos, no deben sustituir a una crema hidratante. De hecho, el sérum tiende a potenciar los efectos de la crema hidratante, y la crema complementa el sérum ayudando a sellar la hidratación y potenciando la absorción de los activos.

8. “El protector solar solo se puede usar en verano” – FALSO

El protector solar puede usarse todos los días, ya que los rayos UV son capaces de atravesar las nubes y dañar la piel incluso en días lluviosos, fríos y nublados. Usar protector todos los días es crucial para prevenir el envejecimiento prematuro y proteger la piel de daños causados por la exposición solar.

9. “La cosmética natural está pensada solo para personas con alteraciones de la piel” – FALSO

La cosmética natural no está limitada a personas con piel sensible o alteraciones. De hecho, todos los tipos de pieles pueden beneficiarse de los productos naturales y orgánicos, que están formulados para ofrecer un cuidado eficaz, priorizando ingredientes con una mayor compatibilidad ambiental y biodegradabilidad.

10. “Cuanta más cara es la crema, mejores son sus efectos” – FALSO

No tiene por qué, ya que el precio de un producto no siempre refleja su calidad o efectividad. Lo realmente importante es la fórmula y los ingredientes utilizados. No es necesario gastar grandes sumas de dinero para obtener productos eficaces; lo esencial es conocer los ingredientes adecuados para tu tipo de piel.

11. “Cuantos más productos utilice, mejor” – FALSO

La calidad es más importante que la cantidad. Utilizar demasiados cosméticos, o elegir productos erró-

neos, puede alterar el equilibrio de la piel y acabar siendo contraproducente. Es fundamental conocer tus necesidades específicas y adaptar tu rutina a ellas, en lugar de optar por una gran cantidad de productos.

12. “Si no me maquillo, no necesito lavarme la cara” – FALSO

La contaminación, el sudor y el exceso de sebo acumulado a lo largo del día pueden obstruir los poros, incluso si no usas maquillaje. Limpiar la cara todos los días es fundamental para mantener la piel libre de impurezas y prevenir brotes o irritaciones. En la **base de datos de NATRUE** puedes encontrar varios productos limpiadores en diferentes formatos (espuma, gel, sólido...). ¡Seguro que hay alguna opción natural que cumple con tus expectativas!

13. “Los labios no se queman” – FALSO

Sí lo hacen. Los labios son una de las áreas más vulnerables al sol debido a la falta de pigmento protector. Es fundamental aplicar protector solar en los labios para evitar quemaduras solares y otros daños causados por la exposición al sol. ■

1. Mintel. *The Holistic Consumer*, March 2024.



NATRUE

¿Buscas un cosmético natural y orgánico real y quieres evitar ser engañado?
¡Busca el logo de NATRUE en tus productos!

- Cumplimos con las expectativas del consumidor
- Garantizamos un proceso de certificación independiente
- Apoyamos la innovación sostenible y el consumo responsable
- Ingredientes claros y definidos (no OGM, siliconas, parabenos...)
- Contribuimos a la protección del medioambiente
- Promovemos la reducción de residuos (envoltorios, materiales de traslado...)
- Defendemos el bienestar animal

WWW.NATRUE.ORG



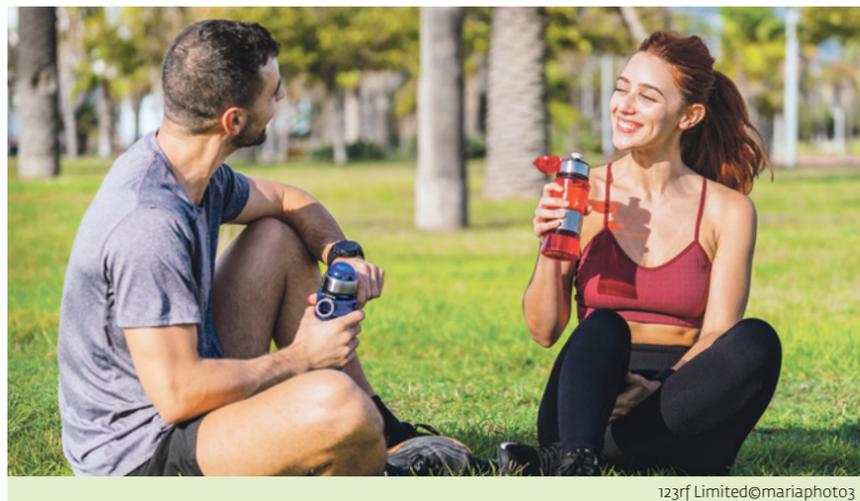


Nutrición deportiva, ciencia en continuo desarrollo

Si practicas deporte de forma habitual, si le dedicas más de cinco horas semanales, debes estar atento a tu nutrición. Las pautas alimenticias consideradas como idóneas, aquellas asociadas al desarrollo de una actividad física moderada, es muy probable que no sean suficientes en tu caso y se queden cortas a la hora de cubrir tus necesidades nutricionales. Es recomendable que optes por una nutrición más específica y acorde a tu vida atlética, la nutrición deportiva.

La nutrición deportiva está dirigida hacia personas que practican deporte con intensidad. Su objetivo es optimizar el rendimiento del entrenamiento físico, garantizar la perfecta recuperación tras la práctica del ejercicio, prevenir la fatiga, mantener una estructura corporal vigorosa, reducir el riesgo de lesiones y mejorar la salud general del deportista. Busca conseguir la nutrición adecuada para cada deportista mediante una dieta perfectamente estudiada que garantice el mayor provecho. Al deportista se le asesora acerca de qué alimentos comer y beber, y, sobre todo, cuándo y por qué se debe optar por comer y beber ciertos alimentos según el momento.

Es una ciencia en continuo desarrollo. Los profesionales de la nutrición deportiva, los nutricionistas deportivos, cuidan la salud del deportista. El peso y la altura, la estructura corporal, la masa muscular, el porcentaje de grasa corporal, el me-



123rf Limited@mariaphoto3

El ejercicio, cuando se desarrolla con gran intensidad y tiene una larga duración, se convierte en un gran consumidor de macro y micro nutrientes

tabolismo, las condiciones físicas, la actividad deportiva realizada y los objetivos a conseguir, dan como resultado un gasto energético y nutricional distinto para cada deportista. Esta especificidad hace necesario adoptar enfoques nutricionales diferentes e individuales a la hora de planificar la dieta que cubra sus necesidades.

Hablamos de una categoría en la que no le valen las dietas estándar de manual, simple y sencillamente porque cada deportista tiene objetivos nutricionales muy diferentes. Aunque efectúen el mismo deporte, lo que le sirve a un deportista no tiene por qué valerle a otro. Este enfoque individual permite establecer una programación nutricional que se valora durante el periodo de entrenamiento, y que, en función de resultados, se va ajustando. La dieta debe ser equilibrada, planificada en el tiempo, constante y con objetivos nutricionales diarios, en la que deben estar imbricados los ciclos de entrenamiento del deportista con los periodos de descanso, siempre teniendo como meta el aporte constante de alimentos ricos en nutrientes.

El ejercicio, cuando se desarrolla con gran intensidad y tiene una larga duración, se convierte en un

gran consumidor de macro y micro nutrientes. Una dieta deportiva bien planificada debe tenerlo muy presente. Contendrá en cantidades adecuadas macronutrientes, que incluirán en las proporciones correctas proteínas, carbohidratos y grasas. Debe ser copiosa en micronutrientes, aportando al organismo la dosis necesaria de vitaminas, minerales y oligoelementos, de electrolitos, aquellos minerales presentes en la sangre y líquidos corporales que transportan una carga eléctrica, sin olvidar los suplementos nutricionales. Para conseguir la mayor funcionalidad, no debe obviar los líquidos, elementos esenciales para obtener la correcta hidratación del organismo y asegurar el equilibrio electrolítico. Si la dieta deportiva es óptima se garantizará los procesos metabólicos normales, se mantendrá el tono corporal y la fuerza muscular, y se obtendrá un buen rendimiento deportivo y un estado físico óptimo.

Los carbohidratos, proteínas y grasas proporcionan el combustible al organismo y aportan los elementos necesarios para formar la edificación del cuerpo. Los carbohidratos, los glúcidos, son la fuente de energía de la que dispone el organismo, son el combustible inmediato durante el ejercicio físico. Se almacenan en forma de glucógeno en los músculos y el hígado, siendo la fuente de energía de mayor disponibilidad con la que cuenta el organismo. Entre el 45-65% de las calorías diarias deben

HOLOS NUTRITION®

NIGHT SUPPORT

Para un descanso reparador

ORGÁNICO
NATURAL

FRESCO
LIOFILIZADO

HORMÉTICO

SINÉRGICO

VEGANO

SOPORTE
MICROBIOTA

SIN
EXCIPIENTES

SIN
ALÉRGICOS

Cereza
Montmorency

Hoja de melisa y
flor de manzanilla

Bisglicinato
de magnesio

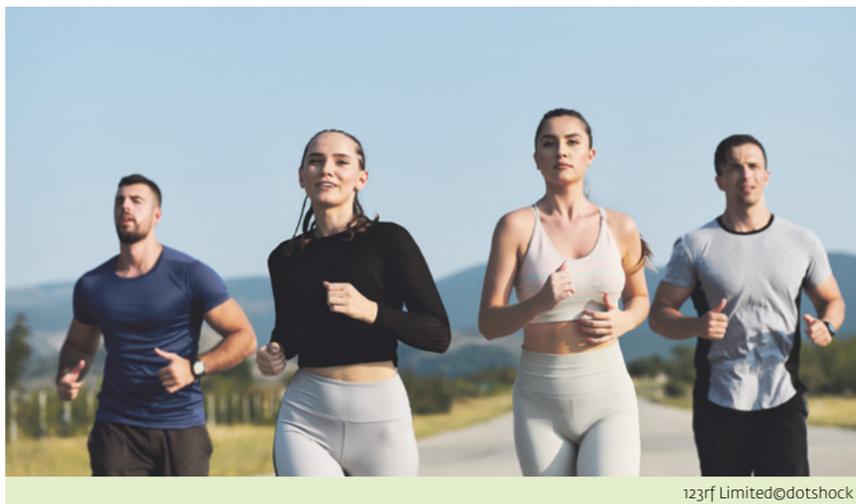




provenir de los carbohidratos. Fuentes de carbohidratos incluyen cereales, legumbres, verduras y frutas.

Las grasas son imprescindibles por su función de acumulador de energía, por su capacidad de absorber las vitaminas liposolubles, la A, D, E y K, como parte esencial en la producción de hormonas esteroideas, esteroides y ácidos biliares. Las hormonas esteroideas son precisas para el crecimiento, la diferenciación sexual, la reproducción y el metabolismo. Las grasas deben comprender entre el 20% y el 35% de la ingesta total de energía. Fuentes de grasas son los aceites vegetales, frutos secos, semillas, aguacate y mantequillas.

Las proteínas son moléculas complejas formadas por una o varias cadenas de aminoácidos, las unidades básicas que se combinan para formarlas. Los aminoácidos y las proteínas constituyen los pilares fundamentales de la vida. Las proteínas son esenciales para las funciones celulares, construyen y reparan los tejidos de la piel, órganos, músculos y huesos. Participan en las funciones metabólicas, en la formación de anticuerpos, en el transporte y almacenamiento de moléculas a



123rf Limited@dotshock

nivel celular y corporal, en la producción de hormonas, en la formación de tejidos estructurales y en la función neurotransmisora. Intervienen en el ejercicio de larga duración siendo las encargadas de mantener la glucosa en sangre a través de la gluconeogénesis hepática. Las proteínas deben comprender aproximadamente entre el 10% y el 30% de la ingesta total de energía. Fuentes de proteínas son legumbres, seitán, tofu, tempeh, verduras de hoja verde, semillas, frutos secos, huevos y productos lácteos.

Los micronutrientes no se deben dejar de lado en la planificación de la nutrición deportiva. Los atletas

La nutrición deportiva está dirigida hacia personas que practican deporte con intensidad

deben consumir cantidades adecuadas del complejo vitamínico B, de vitamina D, de calcio, magnesio, hierro y electrolitos. Las vitaminas, aun siendo necesarias en cantida-

des muy pequeñas, son de extrema importancia. El cuerpo humano no es capaz de sintetizarlas por lo que deben ser obtenidas por vía externa, bien como integrantes de los alimentos que se consumen o como suplementos nutricionales.

El complejo vitamínico B es un amplio grupo formado por ocho vitaminas esenciales. Lo integran la tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, la piridoxina, biotina, ácido fólico y la cobalamina. Cada una de ellas tiene su propia función en la regulación de los procesos orgánicos. Son fundamentales para el sistema nervioso, el metabolismo celular, la producción de glóbulos rojos y conversión de nutrientes en energía. Son vitaminas necesarias para el metabolismo de las grasas y proteínas, para el crecimiento y la salud del organismo. Por ser vitaminas hidrosolubles no se almacenan en el cuerpo, lo que implica que se deben reponer de continuo ya que se eliminan en cuestión de horas si no se usan. Los alimentos que las contienen son los productos lácteos, los huevos, la levadura de cerveza, los vegetales de hojas verdes, los cereales y las legumbres. La vitamina D es necesaria para la salud ósea y está involucrada en la absorción y regulación del calcio. ■



INNOVACIÓN Y CALIDAD
en Fitoterapia, Oligoelementos y
Complementos Alimenticios

Potencia tu bienestar con nuestra gama de
complementos alimenticios naturales.
Cuida tu salud de forma natural y siente la
diferencia en tu día a día



in f @ d
www.waydiet.com

@maxinutrition.es



PREVENCIÓN DE
CALAMBRES

HIDRATACIÓN
ÓPTIMA

RENDIMIENTO
SOSTENIDO

Información y contacto:
info@rebelbrands.es



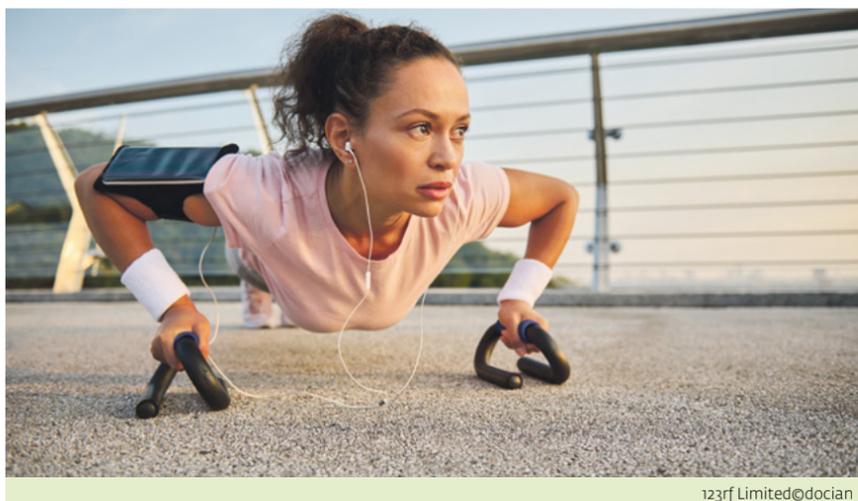
Corazón de atleta

El corazón es uno de los músculos más potentes del organismo. Bombea sangre sin parar a todos los rincones de nuestro cuerpo, toda la vida, estemos haciendo ejercicio, leyendo o durmiendo. Cuando hacemos ejercicio, los demás músculos de nuestro cuerpo necesitan más oxígeno y nutrientes que cuando están en reposo. Otros órganos, como la piel y el cerebro, también reciben más sangre durante el ejercicio.

El corazón se adapta a este incremento de las necesidades aumentando su tamaño y potencia muscular. Las cuatro cavidades del corazón (dos aurículas y dos ventrículos) se hacen más grandes para acoger más sangre entre cada latido. La pared se engrosa para que cada latido sea más eficiente y bombee más sangre. Las grandes arterias que salen del corazón pueden también ensancharse un poco para permitir el paso de mayor cantidad de sangre. Estos cambios que ocurren en el corazón con el ejercicio intenso y repetido se llaman **corazón de atleta** o **síndrome del corazón de atleta**.

¿Es una enfermedad?

No. A pesar del término *síndrome*, que a veces se usa para describir estos cambios, el corazón de atleta no es una enfermedad, es una adaptación del corazón al ejercicio. En realidad el corazón se hace más capaz y eficiente. El ejercicio es muy beneficioso para todos los órganos, y también para el corazón. Solo en casos extremos, o cuando el ejercicio es excesivo o no está bien realizado, esto puede causar problemas al corazón.



¿Ocurre con cualquier tipo de ejercicio?

No, debe ser un ejercicio intenso y durar más de una hora al día. El corazón de atleta se ha observado con más frecuencia, pero no solo, en ciclistas, corredores de larga distancia, nadadores y remeros.

¿Cómo sé que tengo un corazón de atleta?

Es muy posible que no notes nada o que solo notes que tu corazón late más lento en reposo. Esto se llama **bradicardia** y se debe a que como el corazón ahora bombea de forma más eficiente, cuando no estás haciendo ejercicio necesitas menos latidos que antes o que una persona sedentaria para transportar la misma cantidad de sangre. Muchas personas solo se enteran de que tienen un corazón de atleta cuando les están haciendo una ecografía del corazón u otra prueba y los médicos ven que el corazón está agrandado y que bombea con más fuerza.

¿Puede causar algún problema?

El ejercicio extenuante mantenido sobrepasa la capacidad de adaptación del corazón y en estos casos se puede producir inflamación y fibrosis (endurecimiento) del músculo. Entonces aparece una condición llamada **miocardiopatía hipertrófica**. También se la conoce como **síndrome de Filípides** o **miocardiopatía hipertrófica de Filípides** en memoria del primer "corredor de maratón" de la historia. Filípides fue un joven ateniense que fue enviado desde la ciudad de Maratón hasta Atenas para dar la noticia de la victoria sobre los espartanos. Tras correr los 42 km de distancia y transmitir el mensaje, Filípides cayó desplomado y murió.

La miocardiopatía hipertrófica puede producir arritmias y muerte súbita. Aunque los casos de muerte súbita en deportistas son raros (1 por cada 23.000), son más frecuentes que en la población general (1 por cada 300.000) y además generan mucha

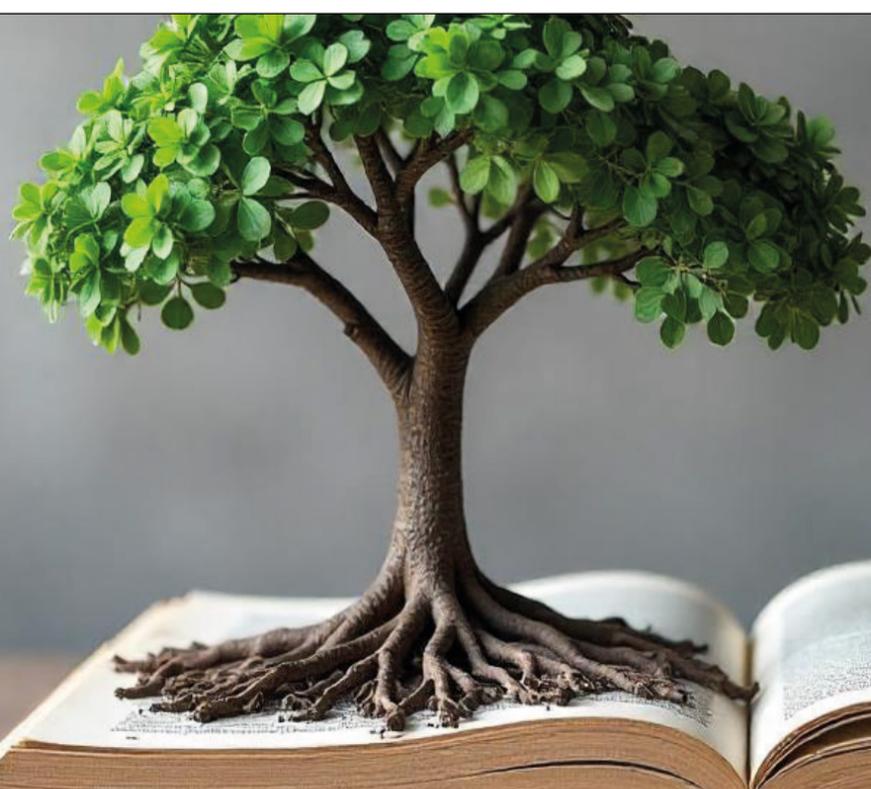
conmoción porque suelen ocurrir en personas jóvenes consideradas sanas.

La miocardiopatía hipertrófica no solo ocurre como resultado del ejercicio extremo. Hay una forma de **miocardiopatía hipertrófica hereditaria**, que ocurre en algunas familias, aunque no todos los miembros están igualmente afectados. La miocardiopatía hipertrófica, bien por deporte o por otras causas, puede producir opresión en el pecho, palpitaciones, dificultad para respirar y mareos.

A veces no es fácil distinguir entre un corazón de atleta y una miocardiopatía hipertrófica. Además, cualquier anomalía previa del corazón, aun leve, puede interferir con el ejercicio y transformar un corazón de atleta en una enfermedad potencialmente mortal como la miocardiopatía hipertrófica. Por estas razones es esencial que todos los deportistas profesionales y aquellos que aunque no lo sean hagan ejercicio regular intenso, se sometan a revisiones periódicas con un cardiólogo o un especialista en medicina del deporte.

¿Qué pasa si dejo de hacer ejercicio?

Al disminuir la intensidad o la frecuencia del entrenamiento, el corazón volverá poco a poco a su tamaño y forma previa, aunque posiblemente no del todo. Dejar el entrenamiento intenso puede ser necesario en aquellas personas que han desarrollado miocardiopatía hipertrófica o que tienen alguna otra enfermedad del corazón. ■



Más de 40 años al lado
de los profesionales
de Terapias Naturales.

Más de 40 años dándolo todo por ti.

