

Disfagia: un problema frecuente, pero poco conocido



123rf Limited@liudmilachernetska

CUIDADO INFANTIL	SALUD	COSMÉTICA	CONVERSANDO CON
6 Conservación de la leche de fórmula: ¿la puedo guardar?	9 Nutrientes para un sistema inmunitario fuerte y eficaz	14 Cómo se hace una crema para piel atópica	16 Gemma Guinot (BuBuBio): "Queremos ofrecer la mejor alimentación infantil"



Papillas Ecológicas para Bebés



Sin gluten



Sin azúcares añadidos



Sin OGMs



Elaboradas a partir de grano entero



by ALTERNATIVA³



Natural desde el primer bocado

BuBuBio.com

EDITA:
CENTIPEDE FILMS, S.L.
Tel. 93 747 43 19
C/ Santa María, 91º 2ª
08172 Sant Cugat del Vallès
Depósito Legal: B-11964-2020

TIRADA 20.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

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

INFORMÁTICA
Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
Asturdiet, Centrodiet, Dispronat,
Fitoinnova, Hidfarma, Jahisil,
La Ventana Natural, Medi-Natur, Natur Import,
Naturitas, Paudiet, Vipasana Bio

COLABORADORES
Núria Alonso, Laura I. Arranz,
Laura Clavijo, Montse Escutia,
Miriam Martínez, Carolina Nebot,
Cristóbal Vidal

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



Dra. Miriam Martínez Biarge,
Médico Pediatra. Núm. Col. Madrid 53.890
www.creciendoenverde.com
info@creciendoenverde.com

Disfagia: un problema frecuente, pero poco conocido

Disfagia significa tener dificultades para tragar alimentos, líquidos o incluso la propia saliva. Es un problema bastante común en la segunda mitad de la vida: puede afectar en mayor o menor medida hasta a una de cada cinco personas mayores de 50 años. Es especialmente frecuente por encima de los 70 años y en personas que viven en residencias para mayores, donde entre el 30 y el 60% de los residentes están afectados.

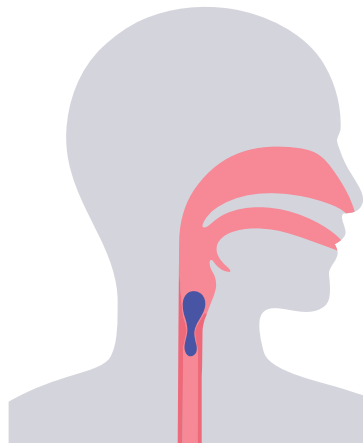
También es más común en personas que están ingresadas en los hospitales o que tienen otras enfermedades. Los pacientes que permanecen mucho tiempo en las unidades de cuidados intensivos, especialmente si necesitan intubación y ventilación asistida, pueden presentar disfagia como secuela.

La disfagia puede ser muy molesta y afectar de forma importante al bienestar emocional y a la calidad de vida. Además, puede dificultar o impedir una buena nutrición y poner a la persona afectada en riesgo de sufrir otros problemas de salud, como pérdida de peso y de masa muscular, carencias nutricionales e infecciones respiratorias repetidas.

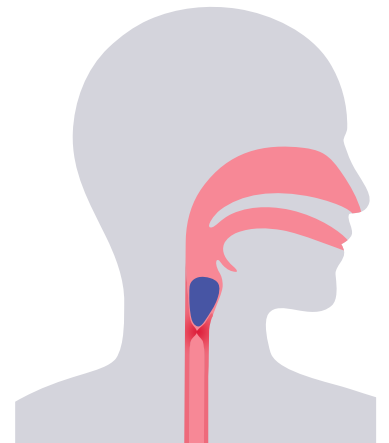
Síntomas: ¿cómo sé si tengo disfagia?

No todas las personas con disfagia tienen los mismos síntomas, depende de la gravedad y de otros factores. Si tienes alguna de las siguientes dificultades, esto puede in-

Movimiento normal de los alimentos



Disfagia



123rf Limited@tpimovit

dicar que tienes disfagia y deberías consultar con tu médico de familia:

- Tienes la sensación de que la comida está atascada en la garganta o en el pecho, como si tuvieras “una bola”.
- Cuando comes o bebes, toses o te atragantas con frecuencia.
- Te cuesta masticar, tiendes a babear mientras masticas, y tu voz suena más pastosa mientras comes.
- Después de tragar, sientes que la comida vuelve a subir a la boca, o incluso a veces sale por la nariz.
- Te cuesta trabajo respirar mientras comes o en el rato siguiente.
- Tienes sensación de ardor en el pecho.

Causas de la disfagia

La disfagia se puede producir por problemas en dos lugares del aparato digestivo: en la parte que va desde la boca hasta el esófago (la parte que “traga” el alimento)- esto se llama **disfagia orofaríngea**; o en el propio esófago, que es el conducto que transporta el alimento hasta el estómago (**disfagia esofágica**).

En el primer caso, varias enfermedades neurológicas pueden dar lugar a debilidad a los músculos que se encargan de masticar y tragar los alimentos. Esto es relativamente común en la enfermedad de Parkinson, en el Alzheimer y en la esclerosis múltiple, y también puede ocurrir tras un infarto cerebral (un “derrame”).

También los tumores en cualquier región de la boca, la mandíbula,



TODO EL PODER NATURAL EN UNA CÁPSULA

Potente digestivo natural

Ecológico

Vegano



Según la tradición ayurvédica, se emplea esta especia para **controlar la inflamación**



LO NATURAL ES DISFRUTAR

@elgranerointegral
Instagram Facebook



la cara o el cuello pueden afectar a los músculos cercanos y hacer que tragar se vuelva difícil, doloroso o imposible.

Hay una enfermedad, afortunadamente poco frecuente, en la que se dañan los nervios que van al esófago. En consecuencia, los músculos del esófago no se pueden relajar y la comida no se puede transportar hasta el estómago, se queda atascada en un conducto rígido y contraído. Esta enfermedad se llama **acalasia** y generalmente se trata con cirugía.

Otros problemas que pueden afectar al esófago y dificultar su función son: los tumores en el esófago o en zonas cercanas, que pueden dar lugar a que este conducto se estreche; los espasmos en los músculos esofágicos, o la presencia de un cuerpo extraño, como una porción de alimento que queda retenida y obstruye el conducto.

Algunas enfermedades producen cicatrices en el esófago, y lo hacen más estrecho. Por ejemplo, el tratamiento con radioterapia o una enfermedad llamada **esclerodermia**. Las personas que padecen **reflujo gastroesofágico** durante muchos años pueden desarrollar cicatrices y estrechamiento del esófago por la acción continuada del ácido gástrico, que quema la mucosa del esófago.

Son muchos los **medicamentos** que pueden causar disfagia, incluyendo medicamentos para tratar la depresión y ansiedad, la hipertensión y la quimioterapia para el cáncer. Es importante que el médico conozca todos los medicamentos que la persona afectada de disfagia está tomando, pues es posible que uno o varios puedan estar contribuyendo al problema.

¿Pueden los niños tener disfagia?

La disfagia también puede presentarse en la infancia, aunque afortunadamente es mucho más rara:



afecta a alrededor de uno de cada 100 niños y niñas.

La disfagia puede aparecer en bebés que nacen con paladar hendido, o con alteraciones en el corazón o en las vías respiratorias. También puede ocurrir como consecuencia de una lesión en el cerebro que se haya producido antes, durante o poco después del nacimiento. La disfagia es más frecuente en niños y niñas con retraso en el desarrollo o que nacieron prematuramente.

Cómo se diagnostica y trata la disfagia

Hemos visto que la disfagia puede tener causas muy variadas. Por ello, cuando un médico sospecha este trastorno lo primero que hará será examinar todos los aspectos de la salud y estilo de vida del paciente.

El siguiente paso es observar cómo el paciente traga distintos tipos de alimentos sólidos y líquidos.

Si se confirma la sospecha de disfagia, hay varias pruebas que se pueden realizar: la principal se llama **videofluoroscopia** y consiste en hacer una radiografía en vídeo del paciente mientras este come un alimento mezclado con una sustancia radiopaca. La sustancia radiopaca, generalmente bario, hace que el alimento se pueda ver bien en las radiografías.

Otra prueba usada frecuentemente es la **endoscopia de deglución**. Para realizarla, el médico introduce el endoscopio (un tubo muy fino con una cámara al final) por la nariz y lo coloca en la garganta mientras el paciente come alimentos y bebe líquidos. La cámara graba el proceso de deglución de los alimentos.

Según la causa que se sospeche, también se puede hacer una **endoscopia** del esófago, del estómago y

de la primera parte del intestino. Esta prueba permite obtener muestras del tejido de estos órganos, por ejemplo si se observa una úlcera en el estómago u otras lesiones.

Además de estas pruebas, también se realizarán **análisis de sangre** para ver si hay carencias nutricionales producidas por la disfagia, u otros problemas, y en algunos casos **radiografía de tórax** para comprobar que no haya infección en los pulmones (neumonía).

Una vez que se ha diagnosticado la disfagia, dependiendo de la causa, el paciente será remitido a un especialista, que puede ser un neurólogo, un otorrinolaringólogo, o un gastroenterólogo.

No siempre se puede solucionar la causa de la disfagia, pero siempre se puede mejorar la disfagia en sí y sobre todo, prevenir sus complicaciones. Para esto es fundamental hacer un diagnóstico lo más temprano posible.

Una parte importante del tratamiento es la adaptación de la textura de los alimentos para que estos sean más fáciles de tragar. Si la persona afectada tiene problemas con los líquidos, estos se pueden espesar con sustancias especiales. Un **dietista-nutricionista** recomendará y supervisará la dieta para asegurar que sea completa y, si es necesario, añadirá suplementos nutricionales.

Además, existen **técnicas de rehabilitación** que pueden enseñar y entrenar al paciente para que trague mejor y de forma más segura en los casos de disfagia orofaríngea. Esto es generalmente llevado a cabo por **logopedas**, que son los terapeutas especializados tanto en las funciones del habla como en la deglución. ■

Nualgae®DHA, de Nua Biological



Laboratorios Nua Biological acaba de lanzar un nuevo complemento alimenticio a base de omega-3 marino 100% vegetal extraído de la microalga *Schizochytrium sp*, llamado **Nualgae®DHA**. Este nuevo formato aporta 600 mg de DHA y 100 mg de EPA por perla, aportando un contenido total de omega-3 de 750 mg.

Cabe destacar que este producto es el que mayor cantidad de DHA 100% vegetal aporta por perla dentro del mercado europeo. Así mismo, su perla se presenta con una novedosa cobertura a base de una gelatina vegetal, libre de carragenatos y es derivada de los nenúfares, llamados Gelan. Esta cobertura es muy tupida, de manera que protege de manera reseñable al aceite de los factores ambientales externos, además de ofrecer un tragado muy fácil.

- ✓ Muy fácil de tragar.
- ✓ Apto para veganos y vegetarianos.
- ✓ Máxima concentración de DHA por perla en formato 100% vegetal.
- ✓ Formato de 60 perlas.
- ✓ Libre de carragenato.

Marca:

Nua Biological
www.nuabiological.com

Empresa:

Nua Biological Innovations S.L.

Recomendado por

Vitalquick Salud

Una parte importante del tratamiento es la adaptación de la textura de los alimentos para que estos sean más fáciles de tragar



Acción natural contra el dolor muscular: aliados de origen vegetal

El dolor muscular es una de las molestias más comunes en todas las edades. Un estudio reciente revela que el 95% de la población lo ha sufrido en el último año, afectando significativamente a su calidad de vida.

Aunque puede deberse a diversos factores, generalmente está relacionado con nuestro estilo de vida, principalmente el esfuerzo físico excesivo, el estrés acumulado, posturas repetitivas o mantenidas o incluso al aumento del sedentarismo y del teletrabajo.

Entre las múltiples opciones del mercado, la fitoterapia y la aromaterapia han despertado un creciente interés en quienes buscan soluciones naturales y respetuosas con el organismo. Entre las más estudiadas y utilizadas se encuentran la **capsaicina** y algunos **aceites esenciales** con reconocidas propiedades analgésicas y antiinflamatorias.

Capsaicina: el calor que calma

La **capsaicina** es la sustancia que activa los receptores responsables de la sensación de ardor en la guindilla o el chile. Aplicada en la piel mediante cremas o geles, produce una sensación de calor que favorece la vasodilatación y estimula la circulación local. Su mecanismo principal consiste en agotar la sustancia P, un neurotransmisor implicado en la transmisión del dolor. Así, reduce la percepción de la molestia muscular



123rf Limited@mrwed54. El aceite de enebro tiene efecto drenante

La combinación de estos principios activos en fórmulas de uso tópico -como geles o aceites de masaje- nos permite aprovechar lo mejor de cada uno

y articular. Numerosos estudios respaldan su eficacia en cuadros como contracturas, lumbalgias o incluso dolor neuropático.

Enebro: activador de la circulación

El **aceite esencial de enebro** se utiliza en masajes por su efecto **drenante y descontracturante**. Ayuda a activar la circulación y favorecer la

eliminación de líquidos y toxinas, lo que disminuye la tensión acumulada en los músculos. Al aplicarlo sobre la zona contracturada, relaja la musculatura, disminuye la rigidez y proporciona una sensación de alivio rápido.

Menta piperita: frescor inmediato

El **aceite esencial de menta piperita** es uno de los más populares en el ámbito de la aromaterapia. Su contenido en mentol produce un efecto refrescante y **analgésico rápido**, que calma la tensión y aporta una sensación de ligereza. Combinado con otros aceites esenciales, potencia la eficacia del masaje y ayuda a reducir la inflamación leve en músculos fatigados.

Clavo: el analgésico natural

El **aceite esencial de clavo** es uno de los remedios naturales más

antiguos y reconocidos por su poder calmante. Su componente principal, el **eugenol**, posee propiedades analgésicas, antiinflamatorias y antisépticas. Ha sido muy utilizado en odontología para aliviar el dolor de muelas, pero su acción va mucho más allá. En el ámbito muscular, el clavo ayuda a **reducir la sensación de dolor localizada** y favorece la relajación de zonas tensas o contracturadas.

Albahaca: relajante muscular

El **aceite esencial de albahaca** es apreciado por su capacidad para relajar la musculatura. Su **acción antiespasmódica** lo convierte en un aliado natural en casos de calambres, sobrecarga deportiva o rigidez postural. Además, su aroma fresco y herbáceo favorece un estado de calma mental.

Una sinergia efectiva

La combinación de estos principios activos en fórmulas de uso tópico -como geles o aceites de masaje- nos permite aprovechar lo mejor de cada uno: el calor reconfortante de la capsaicina, la estimulación circulatoria del enebro, el frescor calmante de la menta, el poder analgésico del clavo y la relajación aportada por la albahaca.

Así, se logra un enfoque integral que no solo reduce el dolor muscular, sino que también mejora la sensación de bienestar. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Capsicum – fórmula sensación calor, de Terpenic



Gel formulado a base de aceites esenciales y extractos 100% naturales, que aporta una sensación de alivio y efecto calor. Se apreciará una disminución del dolor y de la inflamación al aplicarlo tópicamente gracias al extracto de Capsicum y los aceites esenciales de Enebro, Menta, Clavo y Albahaca presentes en la fórmula, usados tradicionalmente en preparados calmantes y anti-inflamatorios.

Indicado para dolores agudos que cursen con o sin inflamación como pueden ser dolores reumáticos, lumbalgias, contracturas musculares o sobrecargas posturales provocadas por el embarazo. Más información en tu farmacia o BIO tienda de referencia.

Provin, de Codiet



Provin es un complemento alimenticio diseñado para fortalecer el sistema inmunológico y actuar como un preventivo natural ante afecciones del sistema respiratorio. El objetivo de Provin es ayudar al cuerpo a prepararse y defenderse de enfermedades comunes, especialmente las de origen vírico y bacteriano. Por ello, se suele recomendar como "vacuna natural", gracias a una combinación de ingredientes con propiedades conocidas para reforzar la inmunidad, como el propóleo, la equinacea, el pomelo y la vitamina C. De esta manera PROVIN se convierte en el mejor escudo natural para el sistema inmune.





NUA lanza Nualgae®DHA: el complemento vegetal con más DHA por perla en Europa

Los Omega-3 marinos, en concreto el EPA y DHA, son sin duda uno de los complementos alimenticios que más interés despiertan, no solo entre el público general sino entre Profesionales de la Salud.

El pescado azul, viene siendo la principal fuente de omega-3 marino a partir de la cual la industria fabrica complementos alimenticios a base de omega-3. Sin embargo, muchos desconocen que el pescado azul tan solo es un mero 'acumulador' de omega-3 marino y el verdadero productor natural, es el fitoplancton (unas microalgas marinas unicelulares) y los animales marinos, tan solo lo incorporan a su grasa a través de su dieta.

Tradicionalmente, se utiliza el pescado como fuente principal de omega-3, ya que, al ser animales macroscópicos, resulta más sencillo extraer su grasa y de esta los omega-3. Sin embargo, con la evolución de la ciencia y la tecnología, la extracción de omega-3 de la fuente originaria, esto es, de las microalgas, empieza a ser una realidad. De hecho, esta tecnología se desarrolló a finales de los 90, aunque debido a su elevado coste y limitaciones legislativas, el grado de penetración de las microalgas en el mercado de complementos alimenticios ha sido muy limitado.

Sin embargo, en el último par de años, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), que es quien tiene la última palabra en lo relativo a los términos de uso de ingredientes naturales en Europa, ha abierto la mano en lo relativo a las microalgas, pasando de una legislación muy restrictiva de usos y dosis, a otra donde resulta más atractivo su uso como fuente de omega-3 marino.

Por ello, en NUA consideramos que ha llegado el momento de ampliar nuestro portfolio de omega-3 introduciendo una novedosa referencia a base de microalgas llamada **Nualgae®DHA**, donde cada perla aporta 750 mg de omega-3 de los cuales 600 mg son DHA y 100 mg son EPA. Este perfil nutricional sitúa a este nuevo producto como el complemento 100% vegetal con mayor concentración de DHA por perla del mercado europeo.

Algunos atractivos de Nualgae®DHA de interés para los consumidores son:

- + Apto para veganos y vegetarianos por ser 100% vegetal.
- + Al ser su origen vegetal, carece de proteína de pescado, siendo por tanto ideal para alérgicos al pescado.
- + Su cobertura vegana es única en el mercado, siendo el primer producto de la Comunidad Europea en apostar por la cubierta 'Gelan', a base de un polisacárido extraído de nenúfares. Por tanto, está libre de carragenato, un ingrediente que no siempre es bien aceptado por los consumidores.
- + Las microalgas son fuentes sostenibles de omega-3 cuya producción es controlable y, por tanto, no depende de factores ambientales externos.
- + Las microalgas están libres de contaminantes marinos, ya que las cepas son cultivadas en biorreactores situados en tierra firme, bajo condiciones físico-químicas controladas.



Este nuevo producto viene a ampliar los formatos de DHA de NUA ya existentes (NuaDHA®400, perla pequeña fácil de tragar; NuaDHA®500, masticable de limón; NuaDHA®1000, máxima concentración por perla).

Al mismo tiempo, queremos apostar por un segundo formato novedoso de omega-3 con "**Nua1400 omega-3**" un concentrado de omega-3 de alta pureza en formato jarabe con un agradable sabor a limón. En este caso, la dosis diaria recomendada de 2,5ml aporta 1400 mg de omega-3 de los cuales 1.150 mg son DHA y 230 mg son EPA.

Se trata de uno de los jarabes con mayor concentración de DHA por mililitro del mercado europeo.

Nua1400 omega-3 es mayoritariamente un producto a base de DHA, siendo la cantidad de EPA discreta. Esto permite su uso en embarazadas y niños pequeños, dos poblaciones donde la toma de altas concentraciones de EPA, no es deseable.

Por tratarse de un jarabe, una vez abierto, deberá conservarse en el frigorífico y consumirse en un plazo de dos meses. ■



Con estas dos nuevas incorporaciones, NUA está en posición de ofrecer una de las gamas de omega-3 rico en DHA más amplias y variadas del mercado, tal y como se resume a continuación:

NuaDHA®400	NuaDHA®500	Nualgae®DHA	NuaDHA®1000	Nua1400 Omega-3
400 mg DHA/perla	500 mg DHA/perla	600 mg DHA/perla	1000 mg DHA/perla	1.150 mg DHA/dosis
Perla pequeña fácil de tragar	Perla masticable de limón ideal para personas que no pueden tragar (niños, personas mayores, etc.)	Perla y aceite 100% vegetal	Máxima concentración y pureza por perla	Formato bebible sabor limón

nua
biological

Esta amplia gama va a permitir que cualquier persona encuentre el formato de DHA que mejor se adapta a sus necesidades.

Para más información:
www.nuabiological.com



Conservación de la leche de fórmula: ¿la puedo guardar?

La leche de fórmula en polvo es un recurso fundamental en la alimentación infantil cuando no es posible la lactancia materna (o la lactancia materna exclusiva). Sin embargo, es importante conocer los riesgos asociados a su manipulación. Aunque muchas familias lo desconocen, la leche de fórmula en polvo **no es estéril**. Esto significa que, desde el proceso de fabricación, puede contener pequeñas cantidades de bacterias. Entre las más preocupantes está *Cronobacter sakazakii*, una bacteria rara pero peligrosa, que ha sido responsable de brotes de infección graves en recién nacidos alimentados con leche en polvo.

Para reducir estos riesgos, la Organización Mundial de la Salud recomienda seguir estrictamente estas pautas de preparación:

- Lávate siempre las manos antes de manipular la leche, los biberones y otros utensilios.
- Usa agua hervida (que llegue a ebullición completa) y enfriada hasta al menos 70°C para preparar la fórmula (esto se consigue dejando reposar el agua 5-10 minutos, pero no más de 30). Esta temperatura ayuda a eliminar bacterias potenciales en el polvo, pero no es tan alta como para dañar los nutrientes de la leche. Vierte primero el agua en el biberón, y luego el polvo.
- Prepara la cantidad justa que el bebé vaya a tomar.



123rf Limited@maposan

La leche de fórmula es un alimento seguro cuando se maneja correctamente

- Enfría el biberón bajo agua fría del grifo o en un recipiente con agua y hielo si lo necesitas con urgencia.
- Si el bebé no lo va a consumir de inmediato, guarda el biberón en la parte más fría del frigorífico (no en la puerta) y úsalo antes de 24 horas.

¿Y si el bebé no se acaba el biberón?

Una vez que el bebé ha comenzado a tomar del biberón, no se debe guardar lo que sobra. La succión introduce bacterias desde la boca del bebé hacia la leche, lo que acelera la

proliferación de microbios, incluso si se refrigera después. Lo más seguro es desechar la fórmula sobrante después de una hora desde el inicio de la toma.

¿Puedo preparar varios biberones con antelación?

En la medida de lo posible, lo ideal es preparar cada toma justo antes de ofrecérsela al bebé. Esto es especialmente importante en el primer mes de vida o en bebés con algún problema de salud. Sin embargo, en el resto de bebés es posible preparar varios biberones para el día o la noche, siempre que:

- Se sigan estrictamente las normas de higiene.
- Se conserven en nevera a menos de 5°C.
- Se utilicen en un máximo de 24 horas.

- Se calienten una sola vez, al baño maría o con calentador, sin usar microondas, ya que este puede calentar de forma desigual y crear "zonas calientes" que quemen la boca del bebé.

Una vez calentado, si el bebé no lo toma en la siguiente hora, debe desecharse.

¿Qué hacer si salimos o estamos de viaje?

Cuando se viaja o se pasa tiempo fuera de casa, es importante llevar el agua recién hervida en un termo limpio, que la conserve cerca de los 70°C durante unas horas, y el polvo medido en un recipiente separado y preparar el biberón justo antes de dárselo al bebé.

También puede merecer la pena usar en estas ocasiones leche de fórmula líquida estéril, en envases individuales. Son más caras, pero más seguras, y en cualquier caso, no lleves biberones ya preparados en una bolsa o mochila durante horas, incluso en un termo, ya que eso favorece el crecimiento bacteriano.

La leche de fórmula es un alimento seguro cuando se maneja correctamente, pero su preparación requiere atención e higiene estrictas. Los riesgos de contaminación no son frecuentes, pero cuando ocurren pueden ser graves, sobre todo en los bebés más pequeños o con sistemas inmunitarios débiles. ■

HiPP BIO COMBIOTIK®
para Barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vivasana Bio



Historia de la fitoterapia, de la planta al principio activo

La evolución hacia la estandarización científica

La **fitoterapia**, entendida como el uso terapéutico de las plantas y sus derivados, acompaña a la humanidad desde tiempos remotos. Desde hace miles de años, distintas culturas han recurrido a raíces, hojas, flores y cortezas para aliviar dolencias, recuperar energías o fortalecer la salud. Ese saber, transmitido de generación en generación, forma parte de la historia de la humanidad. Hoy, la fitoterapia sigue viva, aunque ha recorrido un camino sorprendente: de los remedios caseros a los extractos estandarizados respaldados por la ciencia.

En la tradición, lo habitual era usar la planta tal cual, preparada en forma de **infusiones, decocciones, maceraciones** o polvos. Estos métodos eran sencillos, accesibles y mantenían una conexión directa con la naturaleza. Tomar una tisana de manzanilla o preparar una decocción de corteza eran prácticas comunes y muy valoradas. Sin embargo, estos remedios también tenían sus limitaciones: la concentración de principios activos podía variar según la planta, el clima o incluso la forma de preparación. Además, no siempre era fácil



123rfLimited@yanalyso

conservarlos ni establecer una dosis precisa. Con el tiempo, la fitoterapia dio un paso importante: el desarrollo de los **extractos secos**. Gracias a técnicas como la maceración o la percolación, seguidas de la evaporación, se consiguió obtener concentrados más estables y potentes.

Estos extractos facilitaron su incorporación en cápsulas y comprimidos, haciendo más cómodo y seguro el consumo. Era el inicio de la estandarización, aunque todavía quedaba camino por recorrer. El gran salto llegó con los **extractos secos estandarizados**. En ellos, la cantidad de principios activos se mide y se mantiene constante, lo que garantiza que el producto siempre tendrá la misma eficacia y seguridad. Esto permitió que la fitoterapia se acercara a los criterios de la medicina moderna, ofreciendo resultados predecibles y respaldados por estudios científicos.

Este avance impulsó el crecimiento de la **industria nutracéutica**, que hoy desarrolla productos basados en plantas con calidad y eficacia comprobadas. Ejemplos como el **Ginkgo biloba** para la memoria, la **Equinácea** para reforzar defensas o la **Valeriana** para favorecer el descanso, muestran cómo la tradición se ha transformado en ciencia sin perder su esencia natural.

En definitiva, la fitoterapia ha recorrido un viaje apasionante: de las tisanas y polvos preparados en casa a los extractos estandarizados que cumplen rigurosos controles. Se trata de un puente entre la sabiduría ancestral y la investigación actual. El reto ahora es seguir investigando y regulando para garantizar que estos productos sean cada vez más seguros, eficaces y de calidad, honrando así el legado de la naturaleza y poniéndolo al servicio de nuestra salud. ■

**Se trata de un puente
entre la sabiduría
ancestral y la
investigación actual**

Destacamos...

Fitosol Ashwagandha,
de Laboratorios Ynsadiet



Dentro de la **gama Fitosol** de Laboratorios Ynsadiet, elaborada a partir de extractos vegetales cuidadosamente seleccionados, encontramos **Fitosol Ashwagandha**.

Esta planta, utilizada tradicionalmente en distintas culturas, se asocia con el equilibrio y la armonía del organismo.

Su presentación en formato de 60 cápsulas facilita un consumo sencillo y adaptado al ritmo actual de vida, ofreciendo una manera práctica de acercarse a la fitoterapia natural.

Con Fitosol, Ynsadiet pone a tu alcance fórmulas de origen vegetal que combinan tradición y modernidad, pensadas para acompañarte en tu cuidado personal diario.

Producto vegano y sin gluten.





FITOSOL

PLANTAS MEDICINALES

Posología baja, resultados altos.

SIN Gluten

para 30 días

Vegan







La micoterapia abre nuevas vías terapéuticas en la farmacia

Con la llegada del otoño cobra especial relevancia hablar del papel creciente de la micoterapia en la práctica farmacéutica. Los hongos, que tradicionalmente han formado parte de la alimentación y de la medicina en diferentes culturas, hoy en día se posicionan como aliados clave dentro de la farmacia integrativa.

Muchos fármacos importantes tienen su origen en el reino de los hongos: la penicilina, el taxol, las estatinas o la ciclosporina. Actualmente, los ensayos clínicos continúan demostrando beneficios de los compuestos activos de los hongos como los beta-glucanos y los triterpenos.

En países como Japón, los polisacáridos de hongos cuentan con aprobación sanitaria desde 1984 como parte de la terapia integradora en cánceres digestivos. Y hoy en día, el campo de la oncología sigue siendo uno de los escenarios más activos en investigación micoterapéutica. Ensayos clínicos avalan que los extractos de hongos medicinales pueden aumentar la efectividad de los tratamientos convencionales, mejorar la supervivencia y calidad



123rf Limited@albasten

de vida, y paliar los efectos adversos asociados a quimioterapia, radioterapia o cirugía. Además, la micoterapia paliativa se asocia a beneficios en la detoxificación farmacológica, la reducción de la inflamación y el alivio del dolor.

Desde la farmacia integrativa, los complementos alimenticios como los micoterapéuticos se presentan como herramientas útiles orientadas a la mejora global de la salud. Las consultas más frecuentes en el mostrador de las farmacias en esta materia abarcan áreas como la salud gastrointestinal, la inmunología, el equilibrio mental y emocional, el dolor musculoesquelético y la detoxificación.

El valor diferencial de estos productos radica en su calidad y trazabilidad. El farmacéutico debe recomendar productos de agricultura ecológica, con sellos de calidad, controlados en cada etapa de la cadena de producción y con la debida garantía científica en cuanto a seguridad, pureza, concentración de biomoléculas activas y estabilidad. ■

Los nacidos a partir del 2000 constituyen la “generación hiper tóxica”

La contaminación ya no se limita al aire que respiramos. Según Marcos Mazzuka, especialista en medicina regenerativa, prácticamente todo está contaminado: los alimentos que consumimos, los productos de higiene y belleza, e incluso los productos de limpieza. “Si huele, es tóxico”, resume, citando a uno de sus colegas.

El experto advierte que las generaciones más jóvenes son las más afectadas. “Las personas de 90 años no están expuestas ni a la cuarta parte de los tóxicos que enfrentan las generaciones actuales, porque durante sus primeros 40 o 50 años vivieron en un planeta distinto”, asegura. Mientras que quienes crecieron en las décadas de 1980 y 1990 forman la llamada “generación tóxica”, los

nacidos a partir del año 2000 constituyen la “generación hiper tóxica”, según Mazzuka.

El punto de inflexión, explica, se dio en 1973, cuando el aumento del precio del petróleo impulsó la dependencia del carbón como fuente de energía. Su combustión libera grandes cantidades de mercurio a la atmósfera, que terminan depositándose en suelos y mares. A esto se suman los efectos de la lluvia ácida —con nitritos y sulfitos— que reducen la disponibilidad de minerales en los cultivos.

Este escenario, asegura Mazzuka, ha contribuido al aumento de enfermedades crónicas, depresión y fatiga persistente entre los jóvenes.

“Vivimos con muchas enfermedades que se han mantenido durante décadas, y ahora se suman más, afectando cada vez a personas más jóvenes, todas relacionadas con la contaminación”.


Mazzuka sostiene que “hay un camino hacia una vida más limpia”, basado en la prevención y en hábitos sencillos: reemplazar plásticos y teflón por vidrio, consumir agua filtrada, exponerse de forma segura al sol y priorizar alimentos de cultivo biológico. En su libro *Vivir crónicamente sanos: tóxicos, conoce a tu enemigo*, guía al lector sobre cómo elegir alimentos libres de pesticidas, purificar el agua y el aire, y adoptar hábitos y dietas que promuevan una desintoxicación efectiva y sostenible. ■

Cuida tu garganta 
Y respira libremente con

Alpenkraft®
Jarabe con plantas

Salus

Bienestar
por
naturaleza

 El tomillo y el anís favorecen el bienestar de la nariz y la garganta.
El eucalipto tiene una acción emoliente y calmante.



C.N. 157897.6





Sistema inmunitario fuerte y eficaz

El sistema inmunitario es un complejo y sofisticado sistema de defensa del cuerpo. Formado por células, proteínas, tejidos y órganos, nos protege día a día de microorganismos y también de otros posibles agresores que podrían provocar enfermedades. La alimentación tiene un papel principal para el mantenimiento de nuestras defensas. La dieta puede aportar gran cantidad de elementos nutritivos beneficiosos de manera que optimizarlos es garantía de un sistema inmune fuerte y eficaz.

Las **vitaminas**, especialmente la C, la A y la D, **minerales** como el zinc y el hierro, **antioxidantes** como los polifenoles o los betacarotenos, **grasas** como los omega-3 y las **fibras**, sobre todo aquellas que alimentan a la microbiota, son básicos en este cóctel de salud. Si nuestra dieta es equilibrada y rica en todos los grupos de alimentos con predominio de los de origen vegetal, podremos obtener estos beneficios.

Sin embargo, también podemos buscar estos nutrientes en complementos alimenticios cuando sospechemos que nuestra dieta no nos está aportando una cantidad suficiente.

Todos los nutrientes son importantes, pero no perdamos de vista los siguientes

Zinc: es un oligoelemento esencial que juega un papel clave en más de 300 enzimas y desempeña un papel importante en la regulación



123rf Limited@tongpatong321. La fruta nos aporta antioxidantes

del sistema inmune. De hecho, la deficiencia de zinc está implicada en muchas enfermedades y se asocia con una disminución de la funcionalidad del sistema inmunitario y con inflamación que se cronifica. Y no perdamos de vista que, aunque está presente en muchos alimentos, algo está pasando, pues la deficiencia de zinc no es rara, todo lo contrario, se estima que afecta a un 20% de la población mundial.

Hierro: este mineral ayuda a llevar oxígeno a todas las células y tejidos. El hierro participa en la síntesis de ADN, en el metabolismo energético normal, y fortalece el sistema inmunológico. La falta de hierro debilita nuestras defensas, haciéndonos más vulnerables a infecciones y enfermedades.

Antioxidantes: el estrés oxidativo es otro de los enemigos del sistema inmunitario pues los radicales libres o moléculas reactivas de oxígeno y nitrógeno provocan daños en

La vitamina D es imprescindible para los huesos y también para regular la función de nuestro sistema inmunitario

los tejidos y activan los mecanismos de defensa. Las vitaminas A, C y E, los betacarotenos, los polifenoles, la cisteína, la niacina, el selenio, el magnesio, el manganeso, el cobre, la tiamina, la riboflavina, el ácido pantoténico, el ácido alfa-lipoico, la coenzima Q10 o la L-carnitina son elementos clave.

Todos los alimentos de origen vegetal son ricos en antioxidantes, pero especialmente la fruta y las verduras de todos los colores, las legumbres, las semillas y los frutos secos.

Vitamina D: la vitamina del sol no solo es imprescindible para los huesos sino también para regular la función de nuestro sistema inmunitario. Unos niveles óptimos de vitamina D contribuyen a mantener un sistema inmunitario fuerte y capaz de proteger contra infecciones.

Esto es especialmente importante tenerlo en cuenta en invierno que es cuando los niveles nos bajan significativamente y cuando somos más susceptibles a virus y bacterias. Valorar nuestros niveles es importante y también suplementar cuando estamos bajos.

Omega-3: son un tipo de grasa imprescindible para regular el sistema inmunitario, sobre todo por su papel como precursores de moléculas antiinflamatorias. En general, se consume muy poco omega-3 y demasiado omega-6. Esto puede favorecer una situación de inflamación crónica en el organismo que provocará alteraciones en el sistema inmunitario, entre otras.

Si queremos cuidar nuestras defensas, es imprescindible aumentar la ingesta de omega-3, con nueces, semillas como la chía o el lino y pescado azul de pequeño tamaño o algas y es muy recomendable valorar la optimización nutricional con complementos alimenticios.

Sin duda, ayudar a nuestro sistema inmunitario está en nuestras manos. Con una mejora nutricional podemos potenciarlo al máximo nivel de eficacia. ■



Ayuda al sistema inmune*

- ActiveComplex Selenio+Zinc es uno de los complementos de selenio más probados en el mercado, documentado en más de 40 estudios científicos.
- Contiene levadura patentada SelenoPrecise (selenio orgánico) con una excelente y documentada biodisponibilidad (89% de absorción).
- ActiveComplex Vitamina D contiene 40 µg (1600 IU) de vitamina D₃ en pequeñas perlas con aceite de oliva prensado en frío para una excelente absorción.

* Selenio, Zinc, Vitamina A, D y C contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunológico



¡Descubre las novedades del mundo de la salud!

Suscríbete a nuestro boletín en www.pharmanord.es



Pharma Nord
www.pharmanord.es



Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta variada y equilibrada y un modo de vida saludable.



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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Magnesio Premium 5, de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta Magnesio Premium 5, un complemento alimenticio elaborado con cinco sales de magnesio:

- Malato de magnesio
- Carbonato de magnesio
- Bisglicinato de magnesio
- Citrato de magnesio
- Óxido de magnesio

Un complemento alimenticio sin gluten y apto para veganos.

- **Marca:** Laboratorios Ynsadiet
www.ynsadiet.com
- **Empresa:** Laboratorios Ynsadiet, S.A.

COSMÉTICA

Acondicionador spray Nordic Berry, de Urtekram



El nuevo acondicionador sin aclarado Nordic Berry de Urtekram es presentado en formato spray. Es vegano y certificado por Ecocert Cosmos Organic.

Está formulado con extracto de chía, que fortalece el pelo, aloe vera, que hidrata, y extracto de mora que nutre y refresca el cabello. Indicado para cabello normal a seco, pero también deshidratado y dañado.

Ayuda a desenredar las hebras y mantiene el cabello liso y suave además de aportar un agradable aroma floral.

- **Certificado:** Ecocert Cosmos Organic
- **Marca:** Urtekram
- **Distribución:** Biocop Productos Biológicos, S.A.

NUTRICIÓN INFANTIL

Papillas ecológicas de cereales, de BuBuBio



Elaboradas a partir de cereales ecológicos certificados con el grano entero. Sin gluten, ni alérgenos comunes, sin azúcares añadidos, ni aditivos. Perfectas para una introducción segura y respetuosa de los alimentos.

¿Por qué grano entero y no de harinas? Al estar elaboradas a partir de grano entero se consigue conservar todas las propiedades y valor nutricional de los cereales.

Presentes en 3 variedades: papilla 5 cereales, papilla de arroz y papilla de mijo y quinoa.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** BuBuBio
- **Empresa:** Alternativa 3, S.C.C.L.

SISTEMA INMUNITARIO

Que tiemblen los bichos que se metan contigo



FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA



Provin

El escudo natural para tu sistema inmune.

EQUINÁCEA
fortalecer el sistema inmunológico y prevenir o tratar los síntomas de resfriados y gripes

PROPOLEO
antibacteriano
antiviral
antifúngico y
antiinflamatorio natural

VITAMINA C
Formación y reparación de tejidos, antioxidante, ayuda a la absorción de hierro, la cicatrización de heridas y el funcionamiento del sistema inmunológico

CODIET

Soluciones Naturales

www.codiet.es



Salud y belleza del cabello: frena la caída capilar en otoño

Priorizar el cuidado del cabello es importante si queremos tener un pelo bonito y sano, en especial al final del verano y antes de que empiece el otoño. La caída de una parte del cabello es normal y no debe preocuparnos ya que forma parte del proceso natural de regeneración, aunque una pérdida excesiva puede requerir consejo por parte del dermatólogo, del nutricionista o del médico holístico que evaluará donde está la causa que deteriora su salud antes de decidir la pauta a seguir.

El cabello, además de una función estética, protege el cuero cabelludo de la radiación solar, del frío, de pequeños golpes, actúa como aislante térmico y como receptor sensorial a través de los folículos y terminaciones nerviosas.

¿Qué tipo de alimentos benefician al cabello?

El cabello, como una parte más de nuestro organismo, se beneficia de una alimentación libre de conta-



123rf Limited@kolesnikovsergii

minantes, con alimentos de **producción ecológica**, para minimizar la presencia de pesticidas, herbicidas sintéticos, hormonas y antibióticos.

La dieta debe proporcionar cantidades suficientes de **proteínas**, ya que la estructura del cabello está compuesta principalmente por proteínas como la queratina; **vitaminas** de todos los grupos, como son la **vitamina A**, que favorece la producción de sebo natural y se encuentra en zanahorias, calabazas, boniatos y espinacas; vitaminas del **grupo B** (biotina, B6, B12), que fortalecen el crecimiento y evitan la caída, y las aportan los cereales integrales y la levadura de cerveza; **vitamina C**, que estimula la producción de colágeno y mejora la absorción del hierro y está presente en cítricos, kiwis, fresas, pimientos y brócoli, entre muchos otros; **vitamina E**, antioxidante que mejora la circulación en el cuero cabelludo y la contienen en abundan-

cia almendras, semillas de girasol, aguacate y espinacas; variedad de **minerales**, como **hierro**, que evita la caída y fortalece el cabello, presente en espirulina, lentejas y espinacas; **zinc y selenio**, que intervienen en la reparación y crecimiento, los encontramos en semillas y nueces; y **silicio**, que aporta elasticidad y resistencia y se encuentra en la avena y en los plátanos; **grasas saludables**, como son los Omegas 3 y 6, se encuentran abundantemente en las semillas de chía, linaza, nueces, aguacate y aceite de oliva; y **fibra**, en frutas y verduras.

Una buena **hidratación** es esencial, así como evitar el exceso de alcohol y contaminantes como el tabaco.

Complementos alimenticios para el cabello

Al inicio del otoño, podemos seleccionar un buen complemento alimenticio tanto para prevenir como

El cabello, como todo el organismo, se beneficia de una alimentación lo más limpia de contaminantes posible

para reducir la caída estacional. Si queremos optimizar el cuidado del cabello apostaremos por una fórmula nutricional rica en compuestos azufrados como el MSM (metilsulfonilmetano), L-cisteína, L-metionina, L-glutacion, en vitaminas del grupo B, y todas las sustancias implicadas en la síntesis de queratina, componente esencial de la estructura capilar. El déficit de biotina se asocia a caída de cabello, la biotina actúa sobre la regeneración del folículo y cuero cabelludo y aporta elasticidad al córtex.

Algunas fórmulas nutricionales contienen sustancias con actividad hormonal que actúan sobre la testosterona, como el extracto de sabal. Estos complementos están pensados para la caída de cabello androgénica, más típica en hombres, pero que también pueden experimentar algunas mujeres. Antes de tomar complementos reguladores del metabolismo de la testosterona es necesario pedir consejo a un profesional cualificado. ■

Una buena hidratación es esencial, así como evitar el exceso de alcohol y contaminantes como el tabaco



NaturesPlus®

¡Recupera la belleza natural de tu pelo!

Cuidado intensivo que aporta los nutrientes diarios esenciales

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



Importado y distribuido por:



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



En cosmética para bebés, menos es más

Este artículo ha sido elaborado a partir de la información proporcionada por Alba Marín de Cosmetics Giura, Ana Isabel de Andrés, de Amapola Bio-Cosmetics y Andreu Raurich, de Lilà Cosmetics, todas ellas empresas certificadas por BioVidaSana.

La piel del bebé juega un papel muy relevante en el cambio que supone pasar de un ambiente líquido, cálido y estéril en el vientre de la madre a uno seco, más frío y no estéril. Ha de ejercer una función de barrera para evitar la deshidratación y protegerlo contra las infecciones y necesita madurar antes de adquirir su pleno funcionamiento. Anatómicamente, la piel de un bebé es más fina debido principalmente a que las capas más internas lo son, aunque la capa más externa, la epidermis, es solo ligeramente más delgada. El estrato córneo, que es el responsable de la función de barrera de la piel está menos desarrollado, especialmente hasta el primer mes de vida.

Desde el punto de vista funcional es una piel especialmente inmadura en la sudoración por lo que la regulación térmica no es la adecuada. Finalmente, el pH de la piel del recién nacido es neutro en comparación con el pH ligeramente ácido del adulto.

Entonces, ¿cómo cuidar la piel de los bebés? Hemos preguntado a varios laboratorios fabricantes de productos certificados BioVidaSana que formulan e incluyen en sus marcas una gama de productos para bebés.



123rf Limited@lenanichizhenova

Ingredientes a evitar

Como respuesta a esta pregunta, Andreu de Lilà Cosmetics, explica que hay que evitar la idea de que la cosmética convencional puede ser perjudicial para los bebés; la cosmética realmente perjudicial es la que está mal formulada y mal fabricada, tanto si es convencional como natural; aunque por supuesto defienden la cosmética natural, por ser mejor para el medio ambiente y presentar mayor afinidad para la piel que la convencional.

Este principio aplica para todos los usuarios de productos cosméticos, pero más aún si se trata de bebés. Como es natural se deben evitar aquellos ingredientes que son más agresivos para la piel y los más diferentes a los componentes naturales de nuestra piel, como los **carbónes** y **acrilatos**, que son **aditivos derivados de plásticos**. A evitar también muchos ingredientes que encontramos frecuentemente en las formulaciones convencionales como

aceites **minerales y parafinas de origen petroquímico** que forman una barrera oclusiva y pueden impedir la transpiración natural de la piel. Hay algunos ingredientes, que al estar cada vez más cuestionados ya se están utilizando poco, como algunos parabenos o los derivados de la isotiazolona; pero, por otra parte, hay bases detergentes que pueden ser irritantes como el sodium lauryl sulfate o el sodium laureth sulfate que siguen siendo muy comunes en las formulaciones. También se deben evitar los colorantes y perfumes artificiales, que son del todo innecesarios.

No es conveniente utilizar productos con **filtros solares químicos**; de hecho, los bebés de menos de seis meses no deben exponerse al sol, y a partir de esta edad se pueden exponer al sol con precaución, usando protectores solares con filtros minerales como óxido de zinc. Aunque estén permitidos en las formulaciones de la cosmética econatural, sería necesario evitar ciertos ingredientes por su po-

tencial para irritar las pieles especialmente sensibles como el alcohol etílico, los sulfatos o el sorbato potásico, que es un conservante. También debe evitarse el jabón sólido tradicional ya que su pH es demasiado elevado.

Otro aspecto a tener en cuenta son las sustancias con potencial más elevado para producir alergias entre los que se encuentran los aceites esenciales. Ana Isabel, de Amapola Bio-Cosmetics, nos confirma la idea de que es mejor evitar los aceites esenciales en general, y apunta que si acaso se puede utilizar un poco de aceite esencial de lavanda a partir de seis meses. A este respecto, Alba Marín, de Giura, aconseja que además de evitar aceites esenciales y perfumes, es importante leer con atención la lista INCI de ingredientes por si aparecen nombres de alérgenos, como Limonene, Linalool, Geraniol, etc, y siempre que se aplique un producto por primera vez, testarlo en una pequeña parte del cuerpo del bebé.

La mejor elección

Para la piel del bebé lo mejor es elegir formulaciones simples, con pocos ingredientes y basadas en **aceites vegetales de primera presión en frío**, como el de **almendras dulces** o el de **coco**, o **hidrolatos** como el de **manzanilla**, **rosa** o **lavanda**. Son muy beneficiosos los macerados de plantas con efecto calmante como la **caléndula** o la manzanilla en aceites naturales, nos comenta Ana Isabel.

Otros ingredientes aconsejables son el **aloe vera** que es hidratante,

Servicio:



Estés donde estés, tu trabajo en un click

Un servicio **exclusivo** para socios de cofenat

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

Recordatorio a los clientes por **SMS**

Creación de espacio web propio

Reserva de cita previa 24 horas

Videoconsultas

SERVICIO
GRATUITO

Llámanos: 913 142 458 - info@cofenat.es





calmante y regenerador, el **aceite de caléndula**, antiinflamatorio y muy indicado para pieles sensibles y la **manteca de karité** que es nutritiva y protectora.

Para las cremas de pañal se aconseja el óxido de zinc, ingrediente de origen mineral y de consistencia parecida a una arcilla que crea una barrera protectora entre la piel y el pañal. Este mismo ingrediente, junto al dióxido de titanio, se usa como barrera física en los protectores solares.

En el caso de los geles y champús se aconseja elegir limpiadores suaves elaborados a partir de aceites y azúcares como el Coco Glucoside, Decil Glucoside o Lauryl Glucoside.

Menos es más

Para de la piel de los bebés la filosofía “menos es más” tiene todo el sentido. En una piel que todavía se está desarrollando, cuantos menos productos entren en contacto con ella mejor, incluso aunque todos los ingredientes sean naturales, deben evitarse las listas interminables de extractos, aceites y esencias. Son mejores las fórmulas que contienen solamente los ingredientes justos y necesarios, afirma Andreu, de Lià Cosmetics.



123rf Limited@forewer

Los cosméticos básicos para los bebés, que Alba Marín, de Giura ha seleccionado serían: un gel de baño suave, una crema hidratante ligera, un protector para el cambio de pañal (con caléndula, aconseja Alba) y un aceite vegetal para masajes o aplicar en caso de costra láctea. A partir de los 6 meses se puede empezar a utilizar un protector solar con filtros minerales naturales. La publicidad nos induce a comprar productos que no son necesarios y que, incluso, son totalmente desaconsejables como la colonia o el uso de toallitas, muy prácticas para el cambio del pañal, pero cuyo uso se debería reducir a cuando estamos fuera de casa.

Algunos consejos ante errores frecuentes

Los responsables de los tres laboratorios de cosmética natural entrevistados están de acuerdo en este aspecto; como resumen de sus respuestas podemos enumerar:

Los tres consejos básicos son: testar siempre los cosméticos en una parte pequeña de la piel (aunque sean naturales), no exponer a los bebés al sol antes de los seis meses de vida y seguir el principio de “menos es más”; utilizar solamente los productos imprescindibles con una función clara y bien definida. Evitar bañarlos demasiado frecuentemente y

que los baños sean largos y con mucha espuma. Los geles que producen mucha espuma son más irritantes. Al secar al bebé no frotar muy fuerte, mejor aplicar toques suaves.

En invierno, tener un cuidado especial de las partes más sensibles y expuestas de la cara, como los mofletes, que se ven enrojecidos por el frío y el viento. Es mejor evitar los productos cosméticos que no se hayan formulado específicamente para bebés, aunque sean econaturales. Nunca hay que ignorar un síntoma de piel irritada porque podría ser una alergia.

Hay que cambiar el pañal a menudo, si no es así, aunque se utilice cosmética natural, se puede producir dermatitis. Evitar lo más posible las toallitas limpiadoras. ■



BioVidaSana, la certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética
www.biovidasana.org



@maxinutrition.es

Hydration Tabs
HYDRATION & ELECTROLYTES
LEMON LIME
0% Sugar | 100% Vegan

PREVENCIÓN DE CALAMBRES | **HIDRATACIÓN ÓPTIMA** | **RENDIMIENTO SOSTENIDO**

Información y contacto:
info@rebelbrands.es

Holle
biodynamic since 1934

NUEVOS

Snack, desayuno o merienda con **QUINOA...**
¡pura energía para los pequeños héroes!

1+ A PARTIR DEL AÑO

Tiger Porridge
Plátano y Frutos Rojos

Lion Porridge
Mango y Piña

- ✓ 100% vegano, ecológico y sin lactosa
- ✓ Con bebida de arroz, avena y quinoa
- ✓ Envase reciclable (tapa aparte)
- ✓ Sin azúcares añadidos*

*contiene azúcares naturalmente presentes

Vegano
Vegetariano
Sin lactosa
Demeter
Ecológico

Cal Valls: Distribuidor Oficial
Tel. + 34 973 324 125 / www.calvalls.com
f X @

Des de 1978
cal valls



Cómo se hace una crema para piel atópica

La piel atópica tiene un componente genético importante, y esto es un factor de riesgo para que la enfermedad se desarrolle. Se ha demostrado que el 80% de casos tienen antecedentes familiares. Si tus padres o abuelos han tenido eccema, tienes muchas posibilidades de desarrollarla, sobre todo si tu estilo de vida es estresante.

Veamos qué alteraciones se producen en la piel para que se desarrolle una dermatitis atópica. Parece ser que se inicia cuando la piel no puede retener bien el agua y se deshidrata. Esto pone en marcha un proceso inflamatorio con picor que enciende la piel.

Como hay muchas personas con dermatitis atópica se ha estudiado bastante. Utilizando métodos de investigación genética se ha descubierto que las personas con eccema tienen un problema con el gen responsable de una **proteína** fundamental de la epidermis que se llama **filagrina**. Esta proteína ayuda a que las células más externas de la piel (cornecitos) estén bien pegadas unas a las otras (como los ladrillos



Foto cedida por Cristóbal Vidal

de una pared unidos por cemento), y eviten el paso de microbios y sustancias extrañas. Además, la filagrina es una parte fundamental del factor de hidratación natural de la piel porque ayuda a mantenerla hidratada y con pH un poco ácido. Esto crea un ambiente ideal para que pueda vivir la microbioma beneficiosa de la piel y mantener a raya los microorganismos patógenos, como el *Staphylococcus aureus*.

Cuando la piel se descama por la sequedad deja espacios por los que

pueden entrar microorganismos y sustancias extrañas irritantes. Los microbios destruyen las células de la piel y producen antígenos que provocan una respuesta inflamatoria del sistema defensivo. Esto aumenta la permeabilidad de los vasos sanguíneos para que lleguen las células defensivas, lo que hace que pierda más agua y se seque todavía más.

La inflamación produce picor, y el rascado facilita la reinfección, que empeora la situación, iniciándose una situación crónica, en bucle, que

con el tiempo altera la estructura de la piel, que se vuelve roja y escamosa.

Las lesiones producen mucho picor, exudación de líquido y formación de costras en la cara y cuero cabelludo; aunque pueden aparecer en cualquier lugar. En los adultos aparece con más frecuencia en la cara y las manos.

Como no existe un tratamiento que produzca una curación permanente, generalmente el eczema se cura con el tiempo, si se evitan los factores desencadenantes y se cuida la piel durante los brotes.

La dieta es importante, los adaptógenos ayudan

Si tienes dermatitis atópica hay que plantearse una ayuda de dentro hacia afuera y de afuera hacia adentro.

Te ayudará mucho una alimentación basada en ingredientes de **agricultura ecológica**, evitarás muchos pesticidas. Introduce superalimentos ricos en antioxidantes y antiinflamatorios.



infarma
MADRID 2026
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

24 25 26
MARZO

Los productos naturales cada vez más presentes en la farmacia

Da visibilidad a tu marca en el punto de encuentro exclusivo para profesionales de la farmacia.

¡Participa como expositor en Infarma!



¿Quieres exponer?

936 268 738
infarma@closerstillmedia.com
www.infarma.es

TALLER MADRESELVA

ODORLESS
bálsamo desodorante
con Aceite Esencial de Palmarosa

Smart Unisex Choice

• Larga duración
• Controla las bacterias que causan el mal olor
• Permite la transpiración natural sin irritar

www.tallermadreselva.com

Como decía Hipócrates, que tu alimento sea tu medicina, así que infórmate sobre qué adaptógenos puedes conseguir en tu tienda de alimentación natural o farmacia para consumirlos habitualmente en forma de infusión o en tus comidas habituales.

Algunos que pueden ayudar en la dermatitis atópica son el **ginseng**, la **quercetina**, el **regaliz** y el **propóleo**.

Ingredientes para elaborar una crema para la piel atópica

El objetivo es reducir la inflamación, hidratar, calmar el picor y regenerar la piel.

Seleccionaremos ingredientes adaptógenos que puedas tomar y a la vez aplicar sobre la piel para ayudarla desde dentro y desde fuera.

Extractos de plantas

El **regaliz**, *Glycyrrhiza uralensis*, contiene liquiritigenina, un flavonoide antiinflamatorio y antibacteriano que ha demostrado ser eficaz en la dermatitis.

El **astaxantina** y la **centella asiática** juntas tienen un efecto sinérgico para reducir la inflamación de la dermatitis atópica.

El **llantén** (plántago asiática y ovata) que contiene verbascósido, y el **ginseng** que contiene gíngenósido inhiben la liberación de histamina y ácido araquidónico de las células defensivas que mantienen la inflamación crónica.

La **tila** tiene glucósidos de quercetina y kaempferol con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. También mucílagos calmantes, hidratantes y prebióticos.

Prebióticos

Para ayudar a la microbiota seleccionaremos algunos prebióticos como el **extracto de levadura de cerveza o de polen**. La inulina vegetal, las proteínas hidrolizadas de trigo o avena, el fucocert y los betaglucanos, entre otros, ayudarán a equilibrar el microbioma de la piel y a reducir el enrojecimiento y la inflamación.

Aceites vegetales

Para hidratar y restaurar los lípidos cutáneos irán bien el **escualeno**, las **ceramidas** y los **aceites ricos en ácidos grasos omega 3 y 6**, que

Crema antiinflamatoria y calmante para piel atópica

FASE	INGREDIENTE	%	FUNCIÓN
A	Olivem 1000	4	Emulgente
	Escualeno	5	Tensioactivo aniónico
	Aceite de cáñamo	5	Hidratante, regenerador
	Aceite de sésamo	5	Hidratante, regenerador
	Aceite de caléndula	5	Calmante, antiinflamatorio
B	Infusión de tila	25	Antiinflamatorio, calmante
	Hidrolato de lavanda	22,3	Calmante
	Zumo de aloe	10	Calmante, antiinflamatorio
	Vitamina B3	3	Antioxidante, regeneradora
	Alantoína	0,5	Antibacteriana, antiinflamatoria
	Xantana transparente	0,2	Espesante
	Glicerina	3	Humectante
C	Aceite esencial de lavanda	1	Calmante, antiinflamatorio
	Alfa bisabolol	1	Antiinflamatorio, regenerador
	Vitamina C (ascorbil fosfato sódico)	2	Antioxidante, regenerador
	Proteínas de trigo	3	Prebiótico, hidratante
	Fucocert	2	Hidratante, prebiótico
	Pca sódico	1	Humectante
	Lactato sódico	1	Humectante
	Astaxantina	0,5	Antioxidante, regenerador
	Geogard 221	0,5	Conservante

Se elabora al baño maría.

En un vaso mezclar los ingredientes de A y calentar al baño maría hasta que se funda la ceramida, aproximadamente a 90°C.

En un vasito mezclar la xantana con la glicerina y reservar.

En otro vaso mezclar los componentes de B y calentar al baño maría a 70°C.

Añadir la xantana con la glicerina al vaso B y remover para que se hidrate la goma xantana.

Añadir B sobre A agitando.

Cuando la temperatura descienda a 50°C añadir los ingredientes de C uno tras otro, agitando.

Ajustar el pH a 5,5, con ácido láctico antes de añadir el conservante.

Comprobar el pH antes de envasar. ■

además son antiinflamatorios y antimicrobianos. Algunos interesantes son el de cáñamo, sésamo, aguacate, germen de trigo, onagra, avellana, nueces, uva, borraja, rosa mosqueta y jojoba.

También aceites antiinflamatorios como el de árnica, caléndula, hipérico o manzanilla.

Los **aceites esenciales** más suaves también pueden ayudar por sus propiedades antiinflamatorias, antibacterianas y calmantes, como el de palo de rosa, lavanda, manzanilla, siempreviva, zanahoria o ylang ylang.

Tomar **vitaminas B, C, D, E** y zinc ayuda desde dentro a reducir la inflamación de la piel atópica. Pero también podemos añadirlas a los cosméticos, especialmente la C, la B3 y la E por sus propiedades antioxidantes y regeneradoras.

También hay ingredientes cosméticos que ayudan a la piel inflamada como el alfa bisabolol, la alantoína y el pca sódico.

Con una selección de estos ingredientes podemos preparar una crema para la dermatitis atópica.

nua

EQUIZENTER®

Si estas nervioso o descentrado, te ayudará a **potenciar tu concentración y equilibrio intelectual de una forma natural**

✓ Con vitaminas del grupo B, bacopa y té verde

✓ Apto para niños y adultos

nua biological

www.nuabiological.com



Gemma Guinot es Responsable del Departamento Comercial y Marketing de **AlterNativa3**, enseña pionera y referente en el desarrollo del mercado de comercio justo en España, que lanza su marca **BuBuBio**, de fabricación propia y que aplica el mismo modelo de alta calidad que caracteriza AlterNativa3, ahora en productos de nutrición infantil.

¿Cómo debería ser una papilla infantil desde el punto de vista nutricional, y qué opciones encontramos actualmente en el mercado?

Desde AlterNativa3 creemos que una papilla infantil debe ser lo más cercana posible a la alimentación natural: **ecológica, sin azúcares añadidos, sin conservantes ni aditivos** y con ingredientes que aporten valor real al crecimiento. Es esencial que sea fácil de digerir, libre de gluten y de los principales alérgenos en las primeras etapas, y que garantice un buen aporte de carbohidratos, fibra y micronutrientes. En el mercado encontramos muchas papillas industrializadas con azúcares, aromas o espesantes innecesarios. Frente a ellas, BuBuBio ofrece una alternativa

Gemma Guinot (BuBuBio): “Queremos ofrecer la mejor alimentación infantil y apoyar un modelo alimentario más justo”

limpia: papillas ecológicas, sin gluten ni alérgenos, elaboradas localmente, con fórmulas sencillas y seguras para las primeras etapas de alimentación.

¿Cómo nace BuBuBio y qué os ha llevado a desarrollar una línea de papillas infantiles?

BuBuBio nace de la experiencia de AlterNativa3, con más de 30 años elaborando productos ecológicos y de comercio justo. Siempre hemos defendido una alimentación saludable, transparente y respetuosa con el planeta, y queremos dar un paso más hacia el cuidado de las familias desde el inicio de la vida. Detectamos una necesidad clara: muchas madres y padres buscan una alimentación lo más saludable posible para sus bebés, libre de azúcares, alérgenos y aditivos. Sin embargo, la mayoría de marcas disponibles en España se producen en el extranjero. Desde AlterNativa3 damos respuesta a esta necesidad con una alternativa cercana y de confianza. Con BuBuBio apostamos por la salud de los bebés, la tranquilidad de las familias y el compromiso con el territorio.

¿De dónde provienen y cómo seleccionáis los ingredientes que utilizáis en vuestras preparaciones?

En AlterNativa3 utilizamos exclusivamente ingredientes de origen ecológico certificado. Trabajamos con proveedores de confianza que

garantizan trazabilidad, ausencia de pesticidas y respeto por el medio ambiente. Nuestra regla es sencilla: ingredientes limpios, nutritivos y sin añadidos innecesarios.

Siempre que es posible priorizamos productores locales, para fortalecer el tejido agrícola y reducir la huella ambiental. Cuando incorporamos materias que no se cultivan en nuestro entorno, recurrimos a proyectos que comparten nuestros valores de sostenibilidad y cuidado de la salud. Así, cada papilla BuBuBio refleja un doble compromiso: ofrecer la mejor alimentación infantil y apoyar un modelo alimentario más justo y responsable.

Ecológicas, sin gluten, sin leche, ni azúcares añadidos. ¿De qué modo responden a una introducción segura y respetuosa de los alimentos?

En AlterNativa3 elaboramos las papillas BuBuBio con ingredientes 100% ecológicos, libres de OMGs, porque creemos que la primera alimentación debe ser tan limpia y natural como sea posible. Trabajamos el grano entero con un proceso que garantiza suavidad y digestibilidad, reduciendo la sobrecarga del sistema digestivo en estas primeras etapas. Además, la fibra natural del cereal completo contribuye al cuidado de la microbiota intestinal, esencial para el desarrollo del sistema inmunitario del bebé. Nuestro objetivo es que

cada papilla acompañe de forma respetuosa esta etapa tan sensible, ofreciendo seguridad nutricional y bienestar digestivo desde el inicio.

¿Por qué utilizáis el grano entero, en lugar de solo las harinas?

En AlterNativa3 apostamos por el grano entero porque creemos que la nutrición infantil merece la máxima calidad. El grano completo conserva todas sus partes: endospermo, germen y salvado, lo que aporta más fibra, vitaminas del grupo B, minerales y proteínas de calidad. Las harinas refinadas, en cambio, pierden gran parte de estos nutrientes. Además, el grano entero favorece un perfil nutricional equilibrado, evita picos de glucosa y facilita una digestión progresiva. Para los bebés, esto significa energía sostenida y hábitos alimentarios más saludables a largo plazo.

¿En qué variedades podemos encontrar las papillas de BuBuBio?

Nuestra primera gama incluye tres variedades, todas ellas ecológicas, sin gluten, sin leche y sin azúcares añadidos: **Arroz integral**, suave y digestiva, ideal para iniciar la alimentación complementaria; **Mijo y quinoa**, rica en magnesio, hierro y proteínas vegetales y **5 cereales**: arroz, maíz, mijo, trigo sarraceno y quinoa, con más fibra, proteínas y minerales, favoreciendo una microbiota intestinal diversa. ■



Relanzamiento:

citrato de calcio en polvo, mejorado y en nueva forma

Citrato de calcio
100 % citrato de calcio sin aditivos



raabvitalfood.com



Natural. Premium. Vital.



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