

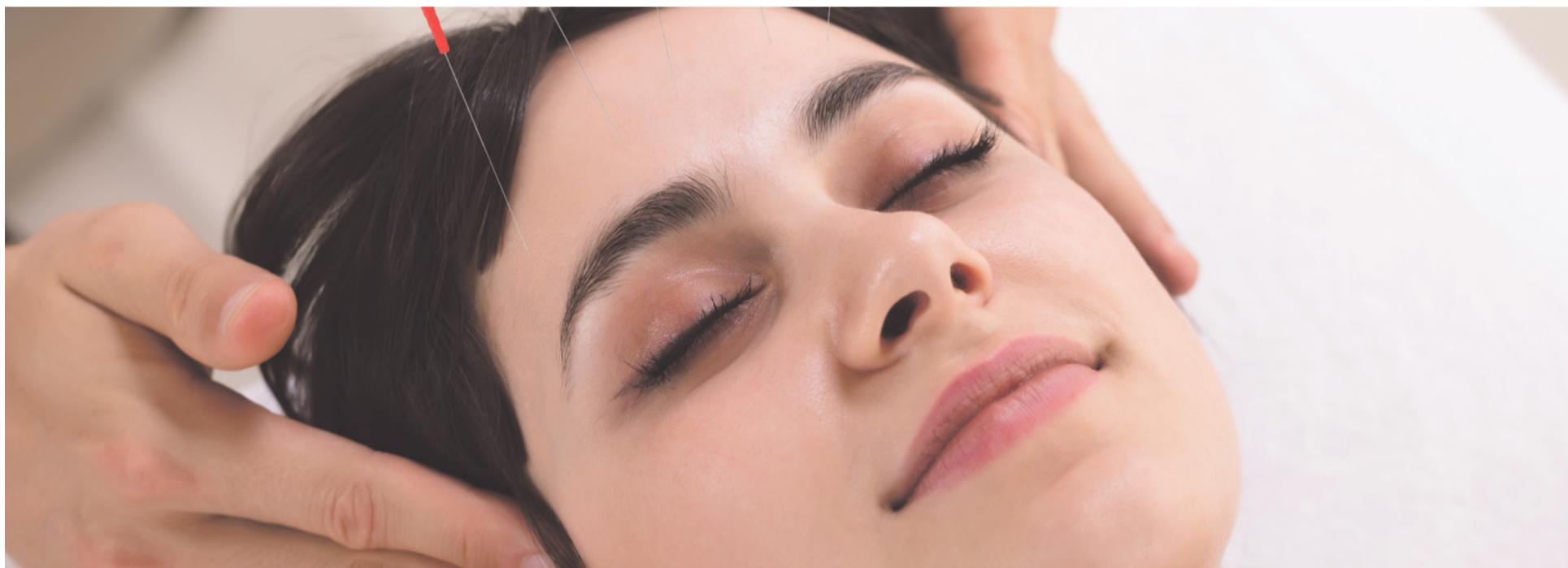
INFORMATIVO MENSUAL
INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE
DIVULGACIÓN DE LAS TERAPIAS NATURALES

www.elbotiquinnatural.com

2021 | SEPTIEMBRE | N°10

"La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada" Schopenhauer

Medicina Tradicional China Coadyuvante en los efectos adversos de la quimioterapia



123rf Limited@andreyopopov

MEDICINA TRADICIONAL INDIA	SABER +	COSMÉTICA	CONVERSANDO CON
4 La Medicina Ayurvédica, tres plantas medicinales esenciales	12 Hipersensibilidad electromagnética: un problema incapacitante	17 El ABC de la cosmética natural: los principios activos	24 Lorraine Dallmeier: directora general de Formula Botanica

A smiling baby sitting on a white blanket in a green grassy field. To the right, there is an advertisement for Hipp Organic rice cakes. The text reads: "Más de 60 años dedicados a la alimentación infantil BIO" and "Tortitas de arroz ecológicas HiPP". It features a logo for "Con garantía personal BIO Stefan Hipp" and "más de 60 años". The Hipp logo is also present. At the bottom, it says "Distribuido en exclusiva por VIPASANA bio SOL natural hippbio.es".

Más de 60 años dedicados a la alimentación infantil BIO

Tortitas de arroz ecológicas HiPP.

Un delicioso tentempié para completar la alimentación de tu bebé

- ✓ Excelente snack ante los primeros dientes del bebé
- ✓ 100% arroz biológico
- ✓ Ideales para tomar a cualquier hora del día
- ✓ Su composición está perfectamente adaptada para bebés a partir de los 8 meses

Con la garantía personal de Stefan Hipp.

Stefan Hipp

Distribuido en exclusiva por

VIPASANA bio SOL natural

hippbio.es



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

TIRADA 39.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

DIRECTOR
Enric Urrutia

REDACCIÓN
Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Oriol Urrutia, Laura Lobo
Axel Domingo, Ariadna Coma

INFORMÁTICA
Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN
Alternatur, Centrodiét, Dispronat,
Fitoinnova, Herbolario Navarro,
La Ventana Natural, Naturitas, Natur Import,
Paudiet, Suscripress, Vipasana Bio

COLABORADORES

Laura I. Arranz, Marta Castells,
Elisenda Codina, Juan José Dallarés,
Joaquim Elcacho, Jim Manson,
Miriam Martínez, Raúl Martínez,
Pedro Porta, Jaume Rosselló,
Roberto San Antonio-Abad,
Mark Smith

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

La dirección no se hace responsable de la calidad, procedencia o 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



Elisenda Codina,
Diplomada en Medicina Tradicional China
por la Escuela Superior de MTC y por CENAC.
Naturópata y Homeópata
csalutnat@hotmail.com

Medicina Tradicional China: coadyuvante en los efectos adversos inducidos por la quimioterapia

En la actualidad y desde 1997, en la Conferencia del consenso general sobre Acupuntura organizada por el Instituto Estadounidense de Salud, se determinó que **la acupuntura es eficaz para el tratamiento de náuseas y vómitos post-operatorios, durante el embarazo e inducidos por quimioterapia**. La OMS en su informe “Acupuntura: Revisión y análisis de informes sobre ensayos clínicos controlados” recoge los síntomas y afecciones en los que ha sido probada su eficacia y recomienda su uso y práctica. El Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona), es el primer centro del Estado que ha creado una unidad propia con estos tratamientos complementarios.

La acupuntura es la rama de la medicina tradicional china más utilizada en estos casos. Seguido de

La acupuntura es eficaz para el tratamiento de náuseas y vómitos post-operatorios, durante el embarazo e inducidos por quimioterapia



123rf Limited@ auremar. Tratamiento de quimioterapia

la dietética, con recomendaciones sobre los alimentos que benefician o perjudican según el estado energético de cada persona. Y la gimnasia energética, Tai Chi o Qi Gong. Todo ello permite al paciente disponer de más recursos para combatir los síntomas, una mejora de la calidad de vida y del proceso de recuperación.

Después del seguimiento por parte de los especialistas, el acupuntor realiza una valoración energética basándose en la interrogación acerca de la desarmonía inicial, las molestias de su historia habitual, los síntomas actuales y la parte emocional, sin olvidarse de la observación y el examen del pulso y la lengua. Si bien es cierto que se puede utilizar algún punto sintomático, la visión global de la per-

sona permite individualizar el tratamiento con el fin de que sea más efectivo y duradero.

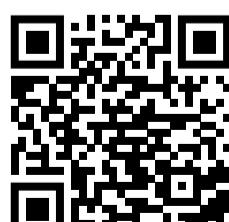
Muchas veces, las sesiones de quimioterapia producen un malestar y efectos adversos difíciles de sostener para el paciente y como resultado se deben espaciar las sesiones, en estos casos la acupuntura puede ser de gran ayuda.

¿Cómo puede ayudar la acupuntura?

Regular el qi. Reducir las náuseas y vómitos. La dirección natural de la energía de estómago es descendiente y favorece el descenso de los alimentos hacia los intestinos. Las náuseas y vómitos son causadas por una inversión del flujo del qi-energía que va a contra corriente



SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion



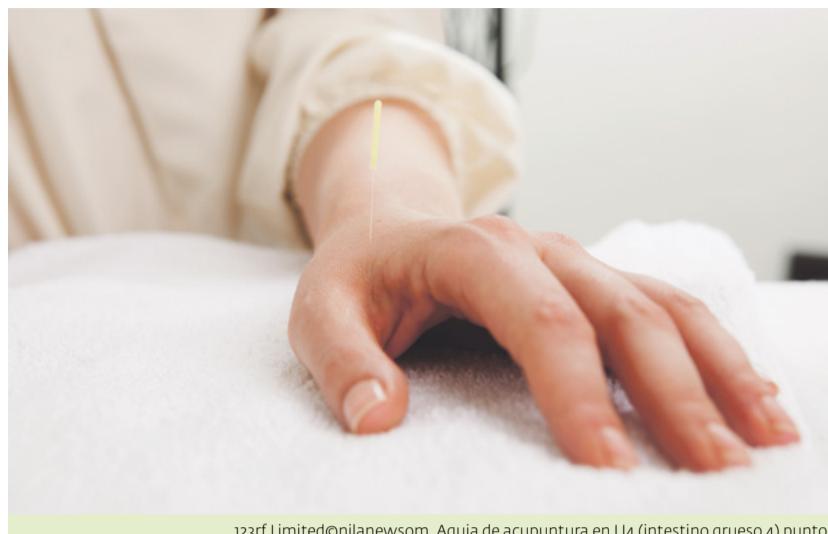
y asciende. El tratamiento se basará en regular el flujo de qi para que se mueva en la dirección correcta.

El principal punto de acupuntura usado es el Pericardio 6 (PC6) o Neiguan. Se localiza aproximadamente 3 dedos por encima del pliegue de la muñeca entre los dos tendones. El paciente lo puede utilizar de forma sintomática a modo de auto masaje antes, durante o después de las sesiones para prevenir y paliar las náuseas y vómitos causados por la quimioterapia. También sirve en el embarazo o intervenciones quirúrgicas. Se aplicará durante 5 minutos cada 2 o 3 horas según la necesidad, aunque de forma aislada no siempre es suficiente. Después, el acupuntor realizará la sesión y selección de puntos de forma individualizada en función de la valoración energética del paciente, para resultados duraderos.

Fortalecer la tierra. Tonificar el qi y nutrir la sangre. El elemento tierra en medicina china pertenece al bazo / estómago, es el llamado cielo posterior. Se encarga de nutrir la sangre y proporcionar energía a todo el organismo.

Si la tierra tiene energía suficiente, los alimentos y bebidas ingeridos tendrán una buena transformación y el organismo podrá extraer energía (qi) y sangre de calidad. La distribuirá por todo el organismo ayudando a ejecutar las funciones de todos los demás órganos y la persona se sentirá con vitalidad. Si la tierra está en deficiencia, la asimilación de nutrientes no será correcta y los glóbulos rojos y plaquetas se verán afectados, ya que la calidad de la sangre depende de la nutrición, pueden aparecer anemias o trastornos de la coagulación. Otros síntomas son cansancio y fatiga posterior a la quimioterapia. También se puede manifestar en la dificultad de descenso del estómago provocando náuseas y vómitos o en una acumulación de alimentos por ralentización del proceso digestivo que acabará provocando disminución del apetito

Un efecto secundario de la quimioterapia es la leucopenia, que obliga a suspender o aplazar el tratamiento, hasta recuperar las cifras de leucocitos



123rf Limited@nilanewsom. Aguja de acupuntura en Li4 (intestino grueso 4) punto

tan necesario para una buena recuperación. El organismo recurre a la energía de reserva del cielo anterior causando más debilidad y dificultad de recuperación, así como una mayor tendencia al desequilibrio.

Tonificar el agua. Fortalecer la inmunidad.

El elemento agua pertenece a riñón y vejiga. Se asocia al cielo anterior donde se encuentra la esencia que define la constitución física y vitalidad. Se relaciona con la energía hereditaria. La médula se considera una extensión de dicha esencia y su salud dependerá de la cantidad y calidad de ésta y del riñón. Los huesos, al tener médula, también están relacionados con el agua.

Por su relación con la médula, el elemento agua favorece también la inmunidad. Un efecto secundario de la quimioterapia es la leucopenia, que obliga a suspender o aplazar el tratamiento, hasta recuperar las cifras de leucocitos. Despues del tratamiento con acupuntura hay evidencia de la intensificación de la actividad de células de defensa específicas, los linfocitos y las células Natural Killer, y, a su vez, se potencia la formación de glóbulos blancos, favoreciendo una recuperación más rápida.

El riñón gobierna el agua, por tanto, será necesario recurrir a él o nutrirle a través del cielo anterior en casos que necesitemos nutrir o hidratar al organismo, por falta de líquido o por un desgaste excesivo derivado de los tratamientos que provocan la aparición de la boca seca que se presenta con dificultades para hablar, comer o tragar, disminución del gusto, úlceras, caries y caída dental.

Fortalecer al metal. El elemento metal está relacionado con el pulmón y el intestino grueso. Tienen una función de descenso que permite la respiración profunda y reparadora y una buena eliminación de los desechos y toxinas. La dificultad de respirar es

un síntoma habitual en estos tratamientos y encontramos datos de mejoras de dichas alteraciones en el trabajo realizado por J.Filshie en el "Royal Marsden Hospital" de Sutton (Reino Unido), donde indica la mejora significativa del ritmo respiratorio.

Camar el Shen.

Pertenece al elemento fuego, el corazón, las emociones. Encontrarse mal, aunque sea levemente, supone una limitación que suele ser mal aceptada. Esto es muy importante y magnificado en personas que reciben tratamiento. El estrés psíquico bloquea los sistemas de respuesta y reequilibrio y entorpece la recuperación. La finalidad de la acupuntura es armonizar para favorecer un buen descanso y recuperación, así como un estado emocional que favorezca la libre circulación de la energía.

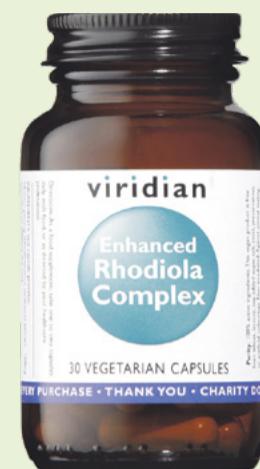
Camar el dolor.

Hasta un 96'8% de los pacientes suelen tener dolor post operatorio de diversa intensidad junto al mal control del dolor de algunas personas. En un estudio de 2003 del National Cancer Institute de Estados Unidos, los investigadores encontraron que la acupuntura ayuda a reducir la intensidad del dolor asociado a la cirugía y que no se logra paliar con fármacos. Tiene un efecto local que permite calmar el dolor y a la persona, haciendo que sea más llevadero.

En resumen, el objetivo de la acupuntura en estos casos es paliar los síntomas adversos, reducir el malestar, mantener el equilibrio energético, favorecer el descanso, la regeneración y mejorar las defensas del organismo con el fin de poder continuar con el ritmo del tratamiento prescrito por el médico. Eso sí, realizado siempre por un acupuntor bien formado y recomendado. ■



Rodiola Complex, de Viridian



La Rodiola es una planta muy popular en la medicina tradicional de Europa del Este, y en Escandinavia y Asia se ha utilizado tradicionalmente para estimular el sistema nervioso, incrementar el rendimiento físico y mental y mejorar la resistencia al mal de altura.

Crece en altitud en las regiones Árticas de Europa y Asia, y se ha reportado que los Vikingos la usaban para incrementar su fuerza física y resistencia.

Rodiola Complex de Viridian es una mezcla sinérgica de alta potencia de adaptógenos: extracto de Ginseng Siberiano (*Eleuthero-coccus senticosus*), Ashwagandha (*Withania somnífera*), Schisandra (*Shisandra chinensis*), raíz de Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*), y raíz de Rodiola (*Rhodiola rosea*).

- 100% ingredientes activos
- Apto para veganos
- Kosher
- No irradiado
- No testado en animales

No contiene gluten, soja, lactosa, azúcares añadidos, sal, levaduras, conservantes ni colorantes artificiales.

Marca:

Viridian

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por





Tres plantas medicinales esenciales La Medicina Ayurvédica

En el ayurveda se describe al ser humano como un ser compuesto de cinco elementos, tres doshas (energías biológicas), siete dhatus (tejidos) y numerosos srotas (canales).

- **Los cinco elementos** son: éter (akash), aire (vaiú), fuego (agni), agua (yala) y tierra (bhumi). Estos cinco elementos, que también forman parte de toda la Naturaleza, no son interpretaciones literales, ni se pretende que lo sean. Son ideas descritas como elementos. Son las ideas de espacio, movimiento, calor, flujo y solidez, respectivamente.
- **Las tres doshas** son las fuerzas biológicas que rigen las funciones del cuerpo. Son una de las bases de la medicina ayurvédica.

«Dosha» significa ‘humores’ o ‘aires vitales’, que en las obras modernas se traduce como ‘temperamentos’ o ‘biotipos’. La medicina ayurvédica clasifica tres humores, combinaciones de dos elementos:

- Vata: ‘aire’, representa la unión del aire y el éter
- Pitta: ‘bilis’, representa la unión del fuego y el agua
- Kapha: ‘flema’, representa la unión del agua y la tierra.

Vata (aire). Es la fuerza biológica que regula todo el movimiento en el cuerpo. Está compuesto por éter y aire; siendo ligero, seco y móvil. Las personas con un predominio de esta energía en su cuerpo tienden a mostrar estas características. Tienden a ser delgados, tener la piel seca, sentir frío con facilidad, y se mueven y hablan rápido. También tienden a tener una mayor cantidad de emociones frías, como la ansiedad y el miedo.

Pitta (bilis). Es la fuerza que regula la digestión en el cuerpo. Se compone principalmente de fuego y se caracteriza por generar calor, ser luminoso, mostrar un flujo y ser agudo. Contiene un poco de agua, por lo que no es ni muy húmedo ni muy seco. Las personas con un predominio de pitta se sienten calientes y se ven menos afectadas por el frío. Tienen una piel rosada, su peso es moderado y pueden tener una personalidad fuerte e intensa, con emociones calientes como la ira, el



123rf Limited@mirzamlk | Hierba ayurvédica brahmi con su té

resentimiento y los celos. Pitta regula la digestión, por lo que el sistema digestivo tiende a ser fuerte.

Kapha (flema). Es la fuerza que regula el crecimiento del cuerpo. Se compone de agua y tierra; siendo pesado y húmedo, estable, suave y mate. Las personas con un predominio de kapha en su organismo tienden a tener más peso, la piel más gruesa, los huesos más densos y un cuerpo más endomórfico. También tienden a tener una piel suave y húmeda y el cabello grueso. La personalidad tiende a ser relajada y no se perturban con facilidad. Hablan y se mueven lentamente.

Dhatus (tejidos) y Srotas (canales)

Aunque las tres doshas sean vistas como agentes causantes de enfermedades, también se entiende que los dhatus y srotas son los lugares de la enfermedad. Los dhatus son los tejidos y los srotas son los canales.

En ayurveda hay siete tejidos: plasma, sangre, músculo, grasa, hueso, médula ósea y el tejido reproductivo. A diferencia de la medicina occidental, que comprende cada tejido de manera separada, el ayurveda entiende todos ellos como dependientes entre sí.

Dos plantas medicinales ayurvédicas

Solo en las laderas del Himalaya viven alrededor de 3.500 especies de hierbas medicinales, de las cuales se

La bacopa (*Bacopa monnieri Pennell*) es un gran fortificante del cerebro y la mente

utilizan varios centenares en la medicina ayurvédica –tanto solas como en formulaciones. Presentamos dos, a modo de ejemplo:

Brahmi o Bacopa (*Bacopa monnieri Pennell*), la planta del conocimiento

Es una planta acuática o de lugares húmedos que, desde la India, se extiende por China y las islas del Índico, y crece silvestrada en todos los trópicos.

Se ha empleado en la Medicina Ayurvédica durante milenios, calificada como un *rasayana* (rasa: primordial tejido o plasma; ayana: camino), especialmente para el intelecto, aunque también la califican como ayushya (longevidad), prajna-saktivardhana (poder intelectual), majjadhaty (sistema nervioso), balya (fortaleza mental), jivaniya (energía de vida), nidrajana (sueño)... y muchas más. No confundir la bacopa y la planta gotu kola (*Centella asiática*), ya que en muchas zonas de la India reciben el mismo nombre de *brahmi*.

La bacopa es un gran fortificante del cerebro y la mente. La planta entera con su raíz es considerada una medicación primordial y forma par-

te de preparaciones clásicas destinadas a prevenir el envejecimiento, para gozar de una longevidad saludable, como preventivo de las enfermedades y fortificante del cerebro y la mente.

Además de su importante función sobre el intelecto, tiene muchas otras indicaciones, por ejemplo, en caso de enfermedades de la piel, fiebre, edema, anemia, infecciones de la orina y diabetes.

En las farmacopeas internacionales se especifica que las hojas o tallos secos han de contener un mínimo del 2,5% de glucósidos triterpénicos (bacósidos) y que su extracto seco tiene una relación de potencia 10 a 20:1 en comparación con la hoja.

De las aproximadamente 1.000 plantas medicinales que se usan en la India, *Bacopa monnieri* está entre las 100 más vendidas, consumiéndose solo en ese país unas 5.000 toneladas anuales.

Estudios científicos. En los últimos 10 a 15 años el conocimiento clínico de la Bacopa ha ido ofreciendo nuevos datos acerca de su actividad como nootrópico –gracias a la actividad de los bacósidos que contiene). Es muy indicada como estimulante del conocimiento, de la memoria, de la capacidad cognitiva y de la salud del cerebro.

Desde 2011 (Gohil 2010, Rajan 2011) se sabe que los bacósidos ayudan en la reparación de las neuronas



El amalaki (*Emblica officinalis*) es digestivo, estimulante, regenerador y antioxidante

estimulando la actividad de la quinasa, la síntesis neuronal y la restauración de la actividad sináptica.

Muchos de estos estudios se han realizado sobre personas con Alzheimer u otros tipos de demencia, administrando dosis entre 200 y 600 mg diarios de su extracto seco, durante unos 3 a 6 meses. En general se ha observado un aumento de las funciones cognitivas e intelectuales.

Amalaki (*Emblica officinalis*), la grosella de la India

Con aspecto de pequeña ciruela verde por fuera y casi de kiwi una vez abierto, el amalaki es una de las fuentes naturales más ricas en antioxidantes. Forma parte del grupo de frutas a las que en estos últimos años se les han encontrado nume-



123rf Limited©indianfoodimages. Triphala churan o trifala en polvo ayurvédico para los problemas de indigestión

rosas propiedades rejuvenecedoras y salutíferas, como la granada, el açaí, goji, noni, etc. Es una de las fuentes más ricas en vitamina C que se conocen: el zumo de amalaki contiene veinte veces más vitamina C que el zumo de naranja... y ayuda también a moderar el ansia por la comida.

El amalaki pertenece al grupo de los "rasayanas" (tónico de rejuvenecimiento) y es un ingrediente importante de la *Triphala choorna*, un medicamento que se toma para

todo tipo de trastornos digestivos y que se prepara con otros dos frutos, el haritaki (*Terminalia chebula*) y vibheetaki (*Terminalia bellerica*).

En general se valora como uno de los tónicos ayurvédicos más potentes: es digestivo, estimulante, regenerador y antioxidante. También equilibra los tres humores y es muy buena para el corazón. Es laxante, puede absorber el exceso de ácidos del estómago y ayuda a "limpiarlo". Se recomienda tomar de 2 a 4 gramos a diario, con las comidas.

Jalea de amalaki. Esta jalea real ayurvédica, hecha al modo tradicional con azúcar integral, se llama "Chyawanprash" y contiene amalaki y más de 40 hierbas medicinales.

Proporciona energía y vitalidad, nutre y refuerza el sistema inmunitario, actúa como potente antioxidante rejuvenecedor, promueve la digestión y estimula el metabolismo. Es un buen anti estrés, y regulador de los sistemas de eliminación del organismo. También mejora la suavidad y calidad de la piel. ■



PRANARÔM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

CÁPSULAS DE ACEITES VEGETALES

Fuentes de salud
y belleza



WWW.PRANAROM.COM

PRANAROM.ESPAÑA

@PRANAROM_ES



Medicina Ortomolecular ¿Contamos con el propio organismo para la curación o luchamos contra él?

En el ámbito de la medicina encontramos básicamente dos enfoques principales:

- El que busca luchar contra los síntomas o las enfermedades, y
- El que busca potenciar los mecanismos de autocuración o autorregulación del propio organismo.

El primero utiliza por lo general medicamentos o substancias con efecto "anti": antiinflamatorios, antibióticos, antihistamínicos, antidepresivos etc. Suele ser el dominio de los fármacos químicos utilizado por la medicina convencional, pero también el de substancias naturales que comparten la misma estrategia.

No se cuenta en este enfoque con la capacidad del propio organismo para recuperar la salud. ¿Resultado? Cuando es un padecimiento recurrente o con tendencia a la cronicidad, la vuelta de síntomas en cuanto se suspende el tratamiento.

El otro enfoque se basa precisamente en un criterio de ayuda al organismo. Esto puede hacerse a distintos niveles. Bien a nivel físico, bioquímico, emocional, mental o energético.

Este es el ámbito de medicinas no convencionales tales como la Homeopatía, La Medicina China, la Ayurvédica y un conjunto de terapias que, cada una en su nivel de acción, buscan dotar al organismo de más recursos para superar la enfermedad y restaurar un funcionamiento adecuado.

Dentro de este enfoque, se encuentra precisamente la **Medicina Ortomolecular**. Basándose en el substrato

Para la MO, el médico debe integrar el conocimiento operativo de la bioquímica y la nutrición con la realidad clínica del paciente



bioquímico-molecular, busca dotar al organismo de los nutrientes y elementos necesarios para el correcto desempeño de las funciones orgánicas.

Fue Linus Pauling, quien recibió 2 veces el Premio Nobel, (Química y Paz), el que acuñó el término "ortomolecular" en 1968, para esbozar una nueva visión médica que busca restituir la salud apoyando los recursos propios del organismo y la sabiduría implícita de los ecosistemas bioquímicos naturales.

"Orto" significa recto, ordenado. En otras palabras, apoyar y facilitar la recuperación del orden molecular fundamental de los organismos, en lugar de intervenir con fármacos que artificiosamente modifican un determinado factor de la trama bioquímica o imponen un determinado funcionamiento, ignorando todo orden o status interno.

Para la MO, el médico debe integrar el conocimiento operativo de la bioquímica y la nutrición con la realidad clínica del paciente. Se da especial importancia a la alimentación y al uso de nutrientes, no solo de forma preventiva, sino como medicamentos, porque considera muchas enfermedades como trastornos debidos a deficiencias nutricionales que la medicina oficial ignora.

En MO se considera que las enfermedades son causadas por des-

equilibrios moleculares que son corregibles mediante la administración de las moléculas nutritivas adecuadas en las cantidades y el momento correcto. El acúmulo de aberraciones bioquímicas debido a la mala alimentación, los contaminantes alimentarios, metales pesados, el empobrecimiento de los suelos de cultivo etc. dan lugar a los síntomas e indicios, de los cuales se sigue la percepción de un estado de enfermedad. Algunas enfermedades clínicamente evidentes se pueden describir como conjuntos difusos de anomalías bioquímicas.

Es como si tuviéramos un campo mal abonado, en el que las plantas crecieran débiles, pequeñas y con pulgones u hongos. El tratamiento convencional a base de pesticidas para matar las plagas, no solo no corregirá el "terreno" enfermo, sino que incluso provocará una contaminación que agravará todavía más el problema.

Entramos así en la noción de la "Medicina de terreno". Es decir, aquella que se dirige a corregir o mejorar el substrato fisiopatológico que hace que se produzcan determinadas enfermedades o deterioro orgánico. En el caso de la MO, se utilizan especialmente vitaminas, aminoácidos, enzimas, oligoelementos, ácidos grasos y cofactores enzimáticos adaptados de forma individualizada a cada paciente en

Se utilizan especialmente vitaminas, aminoácidos, enzimas, oligoelementos, ácidos grasos y cofactores enzimáticos adaptados individualmente

función de su estado y la patología que padezca.

La Vitamina C y su uso terapéutico en tiempos de la Covid 19

Para terminar, quisiera resaltar que la popularidad de esta vitamina se debe precisamente a Linus Pauling, quien fue el principal promotor de su uso en dosis muy superiores a las consideradas adecuadas por la "ortodoxia" nutricional.

En la actual pandemia del virus SARS- Cov2, se ha demostrado especialmente útil en infusión endovenosa, tanto para las lesiones pulmonares producidas por el coronavirus como para mejorar el curso evolutivo de la enfermedad, gracias a su gran poder antioxidante. ■



CBD: aplicaciones terapéuticas del cannabis medicinal

El cannabidiol, más conocido por CBD, se ha vuelto muy popular. Forma parte de la composición de diversos productos, se presenta en distintos formatos, formulados y en distintos grados de concentración y de pureza. Se comercializa como productos para inhalar y se consume fumado o vapeado. Se vende en cremas o bálsamos de aplicación tópica, y en forma de productos comestibles como gominolas. También podemos encontrarlo formulado como aceite de CBD, que se presenta en varias concentraciones que van desde un 3 hasta un 30%, y que está preparado para su consumo oral.

El CBD se anuncia, y se comercializa, como un alivio para un gran número de afecciones médicas. El Comité Experto en Drogodependencia de la OMS, en noviembre de 2017, emitió un informe en el que analizaba el potencial terapéutico, los efectos adversos y la dependencia potencial del CBD. El informe no deja lugar a duda. Concluye que el CBD tiene enormes posibilidades terapéuticas, y afirma que se trata de un compuesto no adictivo y sin efectos nocivos para la salud. El informe señala que el CBD ha demostrado ser un tratamiento útil para afecciones como epilepsia, ansiedad, depresión, el trastorno de estrés postraumático, las enfermedades inflamatorias, dolores, náuseas, entre otras. Este informe de la OMS supone un importante paso en el camino de las aplicaciones tera-



123rf Limited@tinnakornlek

péticas del Cannabis medicinal, y abre la puerta a nuevos tratamientos basados en el CBD.

El CBD carece de poder psicoactivo o psicótropico, no coloca. Consumirlo solo aporta efectos beneficiosos para la salud. Tiene propiedades terapéuticas antiinflamatorias, analgésicas, neuroprotectoras, anticonvulsivas, antioxidantes, antieméticas, antitumorales, ansiolíticas, antipsicóticas, inmunomoduladoras y promueve el sueño. Es una sustancia eficaz en el tratamiento de numerosas patologías, entre ellas la enfermedad de Alzheimer y enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Huntington. En la lesión por hipoxia-isquemia, frente al dolor, la

psicosis, la ansiedad y la depresión. Frente al cáncer, ya que presenta acción antiproliferativa y antiinvasiva en una amplia gama de tipos, induciendo la muerte de células cancerosas por autofagia. Tiene efectos quimiopreventivos, suprimiendo las náuseas, y propiedades antiinflamatorias frente a la artritis reumatoide. Reduce el índice de actividad en pacientes con enfermedad de Crohn, tiene acción frente a las infecciones por *Staphylococcus aureus* resistente, efectos cardiovasculares, y atenúa las complicaciones diabéticas.

La terapia con CBD debe ser específica en función de cada persona y el problema de salud que motiva su uso. El CBD se puede tomar por

El CBD carece de poder psicoactivo o psicótropico, no coloca. Consumirlo solo aporta efectos beneficiosos para la salud

2021 | SEPTIEMBRE | N°10

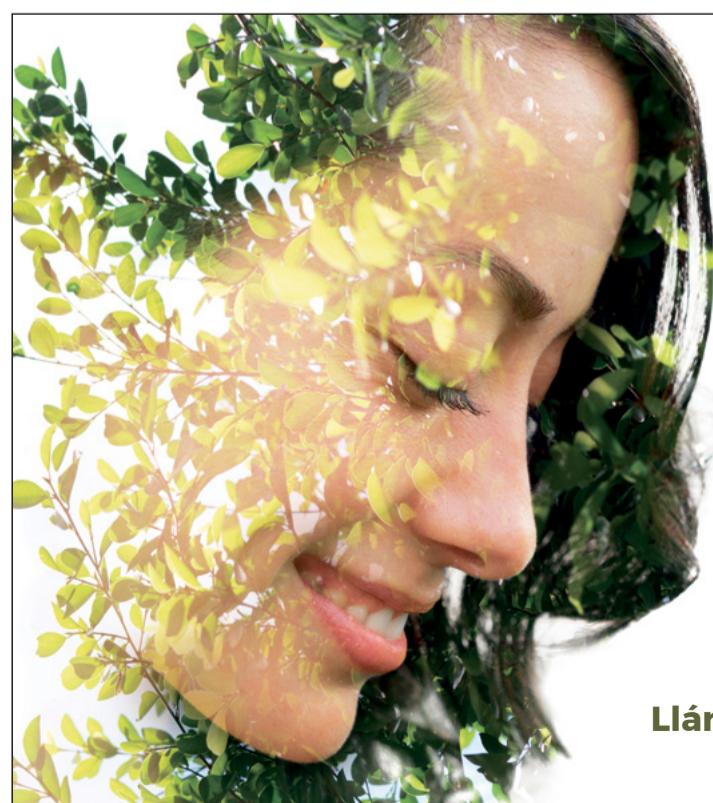


7

www.elbotiquinatural.com

vía oral, sublingual, inhalándolo, o por vía tópica. La acción del principio activo tarda alrededor de 15 a 30 minutos en comenzar su efecto, según la formulación. Su acción se prolonga entre 6 a 10 horas en función de la dosis consumida.

La inhalación de CBD, bien sea fumado o vapeado, es la forma más rápida con la que podemos obtener los efectos beneficiosos del cannabinoides. Al inhalarlo, el CBD va directamente a los pulmones y desde estos al torrente sanguíneo. La opción comestible en forma de gominolas es una excelente manera de consumirlo por su facilidad y discreción en la toma. Si optamos por la vía tópica tendremos una acción localizada sobre la zona afectada. La aplicación tópica de cremas y ungüentos en la piel es el método que mejores resultados proporciona para las afecciones de la piel y las musculares. ■



Los profesionales de Terapias Naturales



Llámanos. Infórmate ☎ 913 142 458 - cofenat.es

* Promoción válida hasta el 31/12/2021 y para nuevas altas. Sujeto a condiciones especiales.

**lo tienen
muy fácil**

**COFENAT amplía el plazo
de esta promoción
hasta finales de año**



Cofenat
Somos Profesionales. Somos COFENAT



Respiración yóguica completa y otras técnicas de Pranayama

La respiración yóguica completa

Permite una total ventilación de los pulmones, eliminando todo el aire residual durante la espiración y llenando al máximo los pulmones para captar todo el oxígeno y el *prana* con la inspiración.

Incluye de forma sucesiva la respiración abdominal, torácica y clavicular. Se practica habitualmente antes de una sesión de asanas o también al principio y al final de las prácticas de pranayama, concentración y meditación. Es muy beneficiosa en momentos de cansancio, tensión o dispersión mental.

8

Técnica

Tumbarse sobre la espalda en postura de savasana, con una mano sobre el abdomen y la otra sobre el costado. Se hace una exhalación profunda, acompañada de una ligera contracción abdominal para conseguir que se vacíen completamente los pulmones.

Inhalar llenando primero el abdomen, dejando que se expanda de forma natural. Seguir inspirando, sin cortar la respiración, llenando y expandiendo el tórax (se notará que el abdomen desciende y queda más plano).

Cuando el tórax esté lleno, inspirar un poco más elevando las clavículas y el pecho. Exhalar siguiendo el orden inverso. Primero relajando



123rf Limited©jackf. Kapalabhati, ejercicio de respiración

las clavículas y dejando que el pecho baje, luego empujando el diafragma hacia el interior y contrayendo un poco más la caja torácica hasta vaciar totalmente los pulmones. Finalmente relajar el abdomen.

Padadīrasana

Esta postura equilibra la respiración en las dos fosas nasales.

Técnica

Sentarse sobre los talones (postura de *vajrasana*), con rodillas juntas y talones ligeramente separados hacia fuera. Cruzar los brazos delante del pecho y llevando cada mano de

bajo de la axila contraria. Los dedos pulgares se dejan fuera, mirando hacia arriba.

Cerrar los ojos y observar el ritmo natural de la respiración. Mantener de 5 a 10 minutos.

Un Pranayama purificante: Douti

Es una respiración depuradora, recomendada para el inicio de una sesión de pranayama.

Técnica

Sentarse en postura de pranayama, con las manos sobre los muslos. Realizar un ciclo de respiración

completo. Inhalar, fruncir los labios (formando una 'O') y sacar el aire soplando por la boca, con cortas exhalaciones mientras se va flexionando el cuerpo hacia delante.

Cuando la frente toque el suelo al final de la exhalación, permanecer en esta posición e intentar sacar el aire residual que pueda quedar en los pulmones. Inhalar y volver a la posición inicial. Repetir tres veces.

Beneficios

- Reduce el cansancio y la tensión.
- Reduce la acidez de estómago.
- Alivia tensiones en la zona del tórax.

Pranayamas energizantes. Kapalabhati

Es un pranayama vitalizante que permite una ventilación y purificación completa del sistema respiratorio. También se considera uno de los seis ejercicios de purificación del Hatha Yoga.

Consiste en una serie de respiraciones rápidas en las cuales la inhalación se hace de forma pasiva, espontánea, mientras que la exhalación es activa y se realiza con una contracción rápida de los músculos abdominales. En las fases más avanzadas se completa con la realización de los *bandhas* correspondientes.

(Podéis encontrar explicaciones sobre los *bandhas* en Internet; lo

**Cambia el mundo,
consume bio y local**

BioCultura
MADRID IFEMA
11-14 noviembre 2021





cierto es que merecen un capítulo aparte. Como veremos próximamente, ayudan a descubrir la sutil magia del yoga en el organismo y en tiempo real).

Técnica

Fase 1. En postura de pranayama (padmasana, siddhasana o vajrasana). Tórax elevado e inmóvil, los hombros no deben inclinarse hacia delante. Cara relajada. Inhalar relajando los músculos abdominales de forma natural y sin esfuerzo. Exhalar en un segundo contrayendo fuerte y rápidamente la musculatura abdominal, como si se quisiera pegar el abdomen a la columna vertebral. Esta contracción rápida eleva el diafragma y contrae los pulmones. Repetir 20 veces para completar un ciclo. Realizar de 3 a 5 ciclos.

Fase 2. Igual que la fase anterior, pero al finalizar las 20 respiraciones, retener la respiración con pulmones llenos aplicando los bandhas.

Fase 3. Practicar esta fase cuando se dominen las anteriores. Se realiza igual que la fase 1, pero al finalizar las respiraciones se retiene la respiración con los pulmones vacíos aplicando los bandhas. La retención debe poder mantenerse con comodidad. Ir aumentando el número de respiraciones y el número de ciclos progresivamente con la práctica. Durante las retenciones mantener un punto de concentración en el entrecejo.

Beneficios

- Calma la mente.
- Detiene el flujo de pensamientos.
- Limpia totalmente los pulmones.
- Oxigena la sangre.
- Tonifica los músculos abdominales.
- Produce un masaje en los órganos abdominales.
- Tonifica el sistema nervioso.
- Mejora la circulación del prana y la actividad de los chakras.

Contraindicaciones

- Hipertensión arterial.
- Enfermedades pulmonares o cardíacas.

Bastrika

Para dominar este pranayama es necesario llegar a tener un control total sobre el cinturón abdominal. En las fases iniciales de la práctica de Bastrika la exhalación marca el ritmo, pero el objetivo es lograr sin-

cronizar inhalación y exhalación y realizar ambas con el mismo vigor.

Técnica

Opción 1. Colocar las manos en las rodillas, en postura de pranayama. Inhalar todo lo que se pueda en un segundo y exhalar todo lo que se pueda en un segundo, expandiendo y contrayendo el abdomen. Repetir unas 15-20 respiraciones. Aumentar el número de respiraciones con la práctica.

Al finalizar el ciclo de respiraciones, retener con pulmones llenos aplicando los bandhas (mula, udyana y jalandara bandha). La retención debe ser cómoda. Despues de un tiempo prudente, deshacer primero los bandhas, y exhalar. Llevaremos a cabo de 3 a 5 vueltas.

Opción 2. Sentarse en postura de pranayama. Colocar la mano derecha frente a la cara y la mano izquierda sobre la rodilla izquierda. Colocar el dedo índice y corazón de la mano derecha en la frente. Poner el pulgar junto a la fosa nasal derecha y el dedo anular junto a la fosa nasal izquierda.

Tapar la fosa nasal derecha con el pulgar y hacer 20 respiraciones por la fosa nasal izquierda (Inhalar todo lo que se pueda en un segundo y exhalar todo lo que se pueda en un segundo, expandiendo y contrayendo el abdomen). Inhalar y cerrar ambas fosas nasales. Retener un tiempo prudente aplicando los bandhas. Deshacerlos y exhalar.

Repetir el mismo proceso por la otra fosa nasal. Haremos tres vueltas por cada fosa nasal.

Beneficios

- Aporta tranquilidad y calma mental.
- Limpia los pulmones.
- La hiperventilación que produce aumenta la respiración celular, regenerando el organismo.
- Ayuda a eliminar flemas.
- Purifica los nadis.
- Armoniza prana, apana y samana.
- La hiperventilación que produce aumenta la respiración celular.

Ujjayi

Es conocida como «la respiración psíquica».

Ujjayi consiste en respirar cerrando parcialmente la glotis, con lo que se hace más lenta la entrada y la sa-



123RF Limited@fizkes. Postura pranayama

lida del aire. Esto genera un sonido característico por la fricción del aire contra la glotis.

Técnica

Sentarse en postura de meditación con el tórax elevado e inmóvil o tumbarse en savasana. Cerrar parcialmente la glotis y respirar por la nariz lenta y profundamente, emitiendo un suave sonido en la garganta.

El aire no debe crear fricción en las fosas nasales. La sensación es como si se estuviera respirando por la garganta. Concentrarse en el so-

nido que se produce en la garganta. Empezar practicando unos minutos e ir alargando el tiempo de práctica progresivamente.

Beneficios

- Disminuye el ritmo cardíaco y la presión sanguínea.
- Da sensación de relajación y tranquilidad mental.
- Induce a estados de interiorización, concentración y meditación.
- Cuando se practica en savasana, combate el insomnio.
- Se puede utilizar para dirigir conscientemente el prana. ■

NOVEDAD



HerbalGem
YEMOTERAPIA CONCENTRADA

Devuelve la vitalidad a tu VOZ



Extractos de yemas frescas y bio



2021 | SEPTIEMBRE | N°10

BN

www.elbotiquinnatural.com

9



Fármacos antiinflamatorios y analgésicos: metamizol y tramadol

2021 | SEPTIEMBRE | N°10



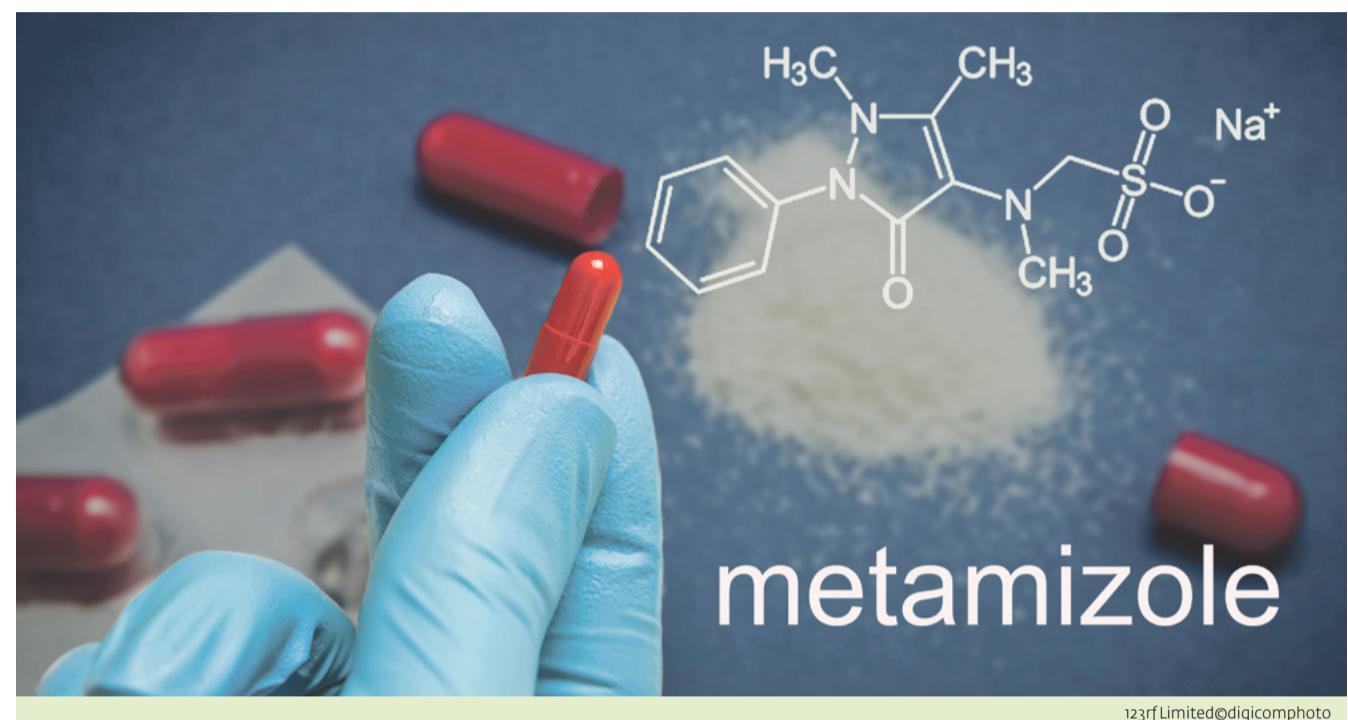
10

www.elbotiquinnatural.com

El dolor siempre es algo complejo de tratar y sobre todo si se trata de un dolor agudo intenso o de un dolor crónico. Sabemos que el tratamiento multidisciplinar y la ayuda de algunas terapias complementarias son de gran ayuda. Sin embargo, muchas veces, ya sea por la intensidad del dolor o por la presencia continua del mismo, se puede requerir del tratamiento farmacológico para obtener un alivio significativo. En algunos de estos casos se utilizan fármacos como el metamizol o el tramadol como opciones alternativas cuando otros medicamentos como el paracetamol o los antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) no funcionan.

Metamizol

El metamizol, también llamado dipirona, se descubrió en 1920 y se empezó a comercializar en 1922 como medicamento de venta libre hasta los años 70 aproximadamente. Se utiliza para el tratamiento del dolor agudo intenso, como, por ejemplo, dolor postoperatorio, pos-



traumático, cólicos, dolor oncológico, o también para la fiebre alta cuando no responde a otros tratamientos. No es un antiinflamatorio, sino que es en realidad un analgésico (reduce el dolor) y antipirético (combate la temperatura elevada del cuerpo). En España es muy co-

nocido por su comercialización con la marca Nolotil.

Su uso es para adultos y adolescentes de 15 años de edad o mayores (que pesen más de 53kg) y la dosis siempre debe ser la mínima necesaria y durante el mínimo tiempo posible. En estos casos, se recomienda 575 mg de metamizol (una cápsula) en una dosis única, que se puede tomar hasta 6 veces al día (cada 4 o 6 horas). Es muy importante no sobrepasar la dosis máxima diaria que es de 3.450 mg (6 cápsulas). El efecto suele aparecer entre los 30 y 60 minutos después de la administración por vía oral.

Se debe tener precaución en personas que han tenido reacciones alérgicas con otros fármacos analgésicos o antiinflamatorios y deben evitar consumirlo las personas con alergia a alguno de los componentes de un medicamento con metamizol.

El metamizol no debe utilizarse como primera elección para tratar el dolor intenso o la fiebre. No está indicado en niños menores de 15 años, ni durante el tercer trimestre del embarazo ni la lactancia. También es necesario tener en cuenta que el uso en personas inmunodeprimidas, personas con problemas renales o hepáticos o con otras enfermedades o personas de edad avanzada debe plantearse solo si el beneficio lo justifica.

Los principales problemas de seguridad del metamizol son los

Los principales problemas de seguridad del metamizol son los cuadros de anafilaxis aguda y algunos problemas sanguíneos

cuadros de anafilaxis aguda y algunos problemas sanguíneos como la agranulocitosis, la anemia aplásica (anemia por reducción de la producción de células sanguíneas) y la pancitopenia (reducción del número de todo tipo de células sanguíneas -glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas-).

Estas reacciones adversas del metamizol son bien conocidas y muy poco frecuentes, pero son importantes pues son graves e incluso pueden llegar a ser mortales. Es por eso que muchos países como **Reino Unido, Dinamarca, Noruega, Suiza, EEUU o Canadá no tienen autorizado este medicamento**. La agranulocitosis es la reacción adversa más relevante y se trata de una disminución del número de neutrófilos que puede ir acompañada de fiebre, infecciones o signos de choque séptico. No se sabe cuál es el mecanismo exacto que origina la agranulocitosis por metamizol, pero, en general, se considera una reacción de tipo inmunológico.

RESCUE®

Nº1
ALIADO PARA TU SERENIDAD

RESCUE

SERENIDAD EN TU DÍA A DÍA

Bach
ORIGINAL FLOWER ESSENCES
RESCUE

LA MEZCLA DE FLORES DE BACH ORIGINAL

RESCUE

La Mezcla de Flores de Bach Original

Gotas 20ml

Bach
ORIGINAL FLOWER ESSENCES
RESCUE

LA MEZCLA DE FLORES DE BACH ORIGINAL

RESCUE

La Mezcla de Flores de Bach Original

Gotas 20ml

* En Francia, fuente: Open Health 2017. En Reino Unido, fuente: IRI Emotional Wellbeing, Unit Sales, 52 weeks to w/e 24th February 2018.

www.bachrescue.com



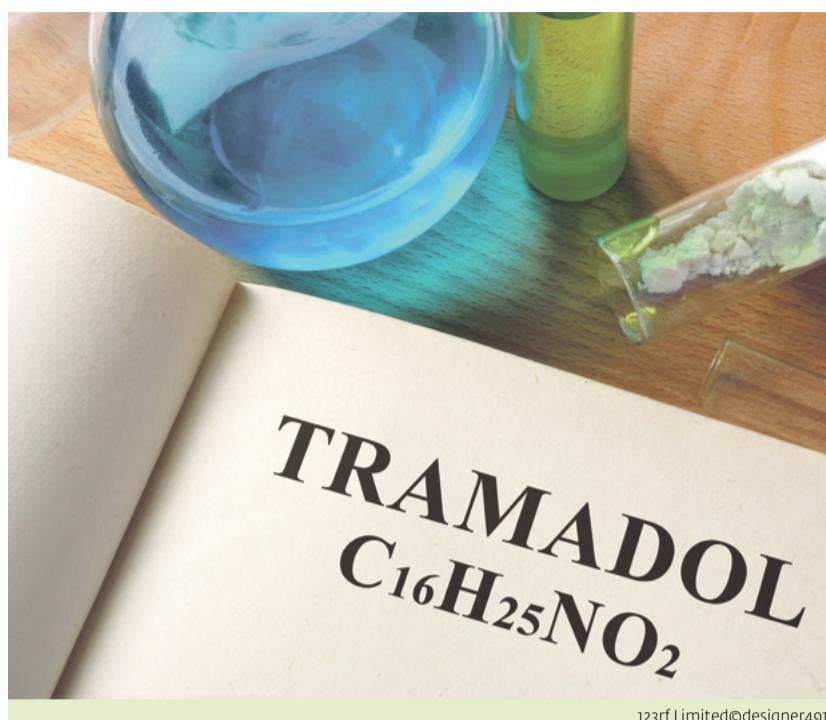
Tramadol

Se trata de un analgésico de tipo opioide, cosa que significa que actúa de forma similar al opio actuando en el sistema nervioso central (médula y cerebro). Se trata de un medicamento algo más moderno, pues se empezó a comercializar en los años 60, y de uso muy distinto pues está indicado para casos de dolor moderado o intenso tanto de forma puntual como a medio o largo plazo.

La dosis siempre se debe ajustar a la intensidad del dolor y a la sensibilidad al dolor que cada persona pueda presentar de forma individual. En general, como en todos los medicamentos, se debe tomar la dosis más baja que alivie el dolor. Se recomienda tomar 50 mg o 100 mg (habitualmente 1 o 2 cápsulas) cada 6-8 horas. Por lo general, no debe tomarse más de 400 mg (8 cápsulas) al día de no ser que el médico indique otra cosa. En caso de mejoría se suele valorar la reducción de la dosis de forma gradual y en función de los síntomas del paciente.

El tramadol no está recomendado para niños menores de 12 años y, como todos los fármacos, debe valorarse bien su uso y dosis en personas mayores o con problemas renales o hepáticos. También en personas con problemas de salud y tratamientos farmacológicos debe valorarse bien si puede usarse este fármaco. En el embarazo y la lactancia debe ser el médico el que decida si el tratamiento debe llevarse a cabo, teniendo en cuenta que el tramadol se excreta por la leche materna y que, de requerir su uso, lo más adecuado es interrumpir la lactancia.

Entre los efectos adversos más frecuentes se encuentra el mareo, las náuseas y el estreñimiento. Si



éste último aparece, cosa muy habitual en personas que lo toman, puede recomendarse al paciente algún remedio natural para mejorar el tránsito intestinal, así como una correcta pauta dietética. También pueden aparecer otras reacciones adversas como dolor de cabeza, sequedad de boca, sudoración, alteración del ritmo cardíaco, bajada de tensión, trastornos del sueño, ansiedad, etc. Por supuesto, ante la aparición de estas señales siempre debe consultarse con el médico por si es necesario ajustar la dosis o retirar el tratamiento.

El tramadol puede producir dependencia y adicción con lo que al interrumpir el tratamiento se pueden producir síntomas de abstinencia como agitación, ansiedad, nerviosismo, insomnio, temblores y alteraciones gastrointestinales. Por eso cuando es hora de dejar el tratamiento debe realizarse con una pauta de reducción de dosis progresiva.

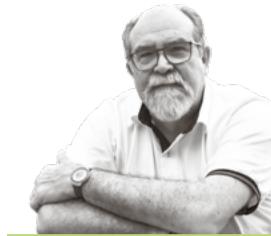
¿Qué criterio se suele usar para la prescripción de fármacos analgésicos y antiinflamatorios?

El criterio médico es imprescindible en el uso de estos tratamientos, aunque haya algunos fármacos que puedan usarse para el autocuidado. Para ciertos tipos de patologías o problemas de salud hay protocolos que se siguen y entre ellos destaca la Escala Analgésica de la OMS (Organización Mundial de la Salud). Esta escala se publicó en los años ochenta pensando especialmente en el dolor oncológico, sin embargo, a día de hoy, es una guía a seguir a la hora de establecer una pauta para personas que sufren dolor. Se establecieron

tres escalones como niveles de actuación empezando por el primero y subiendo al segundo o tercero en caso de que el tratamiento no de resultado. Como primera opción, en el primer nivel, se encuentran medicamentos como el paracetamol, el ibuprofeno, el diclofenaco, otros antiinflamatorios no esteroideos y también el metamizol. En el segundo escalón encontramos la posibilidad de combinar opioides débiles, como el tramadol y la pentazocina, y otros fármacos que no son opioides como los del primer escalón. Y en el tercer nivel, cuando todo lo anterior no ha funcionado, encontramos la recomendación de combinar los opioides potentes como la morfina o el fentanilo y otros medicamentos analgésicos o antiinflamatorios del primer nivel. Todo esto lógicamente es una ayuda para la práctica clínica pero cada caso requerirá la valoración individualizada que realizará el médico.

El dolor sin duda es una vivencia negativa a la que el ser humano siempre ha buscado remedio, ya sea en la naturaleza, con el contenido de sustancias antiinflamatorias y analgésicas en plantas, o de forma sintética a partir del desarrollo de la química.

Sea como sea, es muy importante que el tratamiento que se establezca para cada persona sea el que realmente necesita y en caso de complementar los tratamientos farmacológicos con productos naturales es importante consultar la adecuación y la posibilidad de interacciones. ■



Pedro Porta,
Empresario, Sector Complementos
Alimenticios y Alimentación BIO

Saludable

Saludable es todo aquello que nos ayuda a mantener o restablecer el completo bienestar físico, mental y social.

La alimentación es la base. Evitar frituras y comidas procesadas, e incrementar el consumo de frutas, cereales, legumbres y verduras.

Consumir moderadamente proteínas animales, beber el líquido suficiente, cuando sea posible que los productos sean ecológicos, y utilizar buenos complementos alimenticios.

Practicar deporte de forma regular y moderada permite mejorar el estado corporal y mental.

Además del beneficio específico sobre músculos y huesos, ayuda a la relajación y a la distracción.

Es recomendable desarrollar técnicas que nos permitan reducir los efectos del estrés continuado y conseguir un buen descanso.

Sencillas relajaciones, buenas relaciones sociales, contacto con la naturaleza, tener alguna afición o pasatiempo y saber manejar situaciones y personas tóxicas, son vitales.

Finalmente, el cuidado y la higiene personal y del hogar.

La ropa y todo el entorno de la vivienda está en constante contacto con nuestro cuerpo y nuestros alimentos. La limpieza y el uso de detergentes y cosméticos adecuados es más importante de lo que nos podemos imaginar.

Seguro que estos cuatro pilares son conocidos por todos, pero conviene tenerlos siempre presentes y convertirlos en una disciplina que traerá satisfacciones y resultados. ■

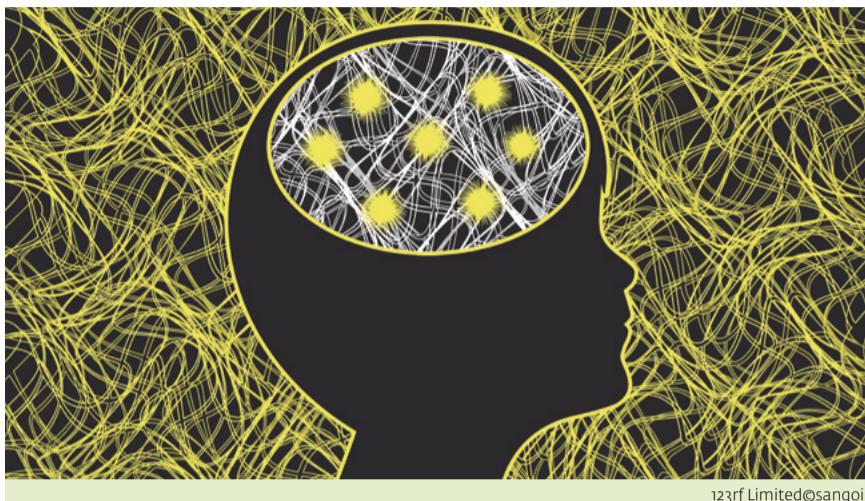
**El tramadol
puede producir
dependencia y
adicción con lo que
al interrumpir el
tratamiento se pueden
producir síntomas
de abstinencia**



Hipersensibilidad electromagnética: un problema incapacitante

La revolución tecnológica que tiene lugar en las sociedades industrializadas, de forma continua e imparable, ha ocasionado un aumento jamás visto en la cantidad de campos electromagnéticos y en su diversidad. Las fuentes generadoras de emisiones electromagnéticas están tan generalizadas que las encontramos en el hogar, en el trabajo, en las zonas de ocio, en la calle... **Por donde nos movemos, y a nivel global, hay radiaciones electromagnéticas.** Son producidas por los dispositivos electrónicos y los generalizados sistemas de telecomunicaciones inalámbricas que permiten comunicar el mundo. Las emiten aparatos de uso cotidiano como los hornos de microondas, los televisores, los ordenadores personales, teléfonos móviles, las torres de telefonía, y las fuentes de emisiones wifi que permiten la interconexión inalámbrica de los dispositivos electrónicos.

Hay una parte de la población que es sensible a las emisiones electromagnéticas, lo que hace que su vida no sea fácil. No todas las perso-



123rf Limited@sangoi

nas que lo son tienen la misma sensibilidad frente a este tipo de radiaciones ni todas reaccionan de la misma forma. Algunas presentan síntomas leves ante la exposición mientras que a otras les afecta de tal forma que dejan de trabajar y les obliga a cambiar el estilo de vida. Esta sensibilidad se denomina **hipersensibilidad electromagnética o EHS**, que se caracteriza por presentar una variedad de síntomas inespecíficos de carácter dermatológico, con enrojecimiento, hormigueo y sensación de ardor de

piel, o vegetativos, como fatiga, cansancio, dificultad de concentración, desorientación, mareos, náuseas, palpitaciones cardíacas y trastornos digestivos. El EHS muestra una colección de síntomas que no forman parte de ningún otro síndrome reconocido, **síntomas no específicos, multisistémicos y, a menudo, debilitantes.** Los afectados por EHS padecen el síndrome descrito únicamente cuando están sometidos a una fuente de radiación electromagnética, y cesa o se aminora cuando se alejan de la fuente que los genera.

Ante el EHS, la comunidad científica está dividida. Para un grupo de científicos y médicos, el síndrome EHS es cierto y es resultado de la exposición a fuentes de emisiones inalámbricas y dispositivos eléctricos en el hogar o el lugar de trabajo. Para otro grupo, la hipersensibilidad electromagnética no es más que un fenómeno psicosomático e irreal. El diagnóstico del síndrome es complicado ante la falta de un protocolo y unos criterios médicos que determinen el EHS, y en la mayoría de los casos, las personas que creen padecer los efectos de las radiaciones electromagnéticas se diagnostican a sí mismas. El autodiagnóstico se fundamenta en la percepción de que los síntomas solo les ocurren cuando se encuentran en un área con actividad electromagnética generada por dispositivos electrónicos activos, y que desaparecen cuando el individuo se aleja de dichas emisiones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lleva estudiando este problema desde hace más de una década. En respuesta a la preocupación pública por los efectos que sobre la salud puede tener la exposición a los campos electromagnéticos creó en 1996 el **Proyecto Internacional**

CEM. Este proyecto trata de evaluar, con pruebas científicas, los posibles efectos que sobre la salud tienen los campos electromagnéticos generados en el intervalo de frecuencia de 0 a 300 GHz, emisiones de bajo nivel. Es un proyecto abierto a todos los gobiernos de los Estados miembros de la OMS y está financiado por los países y las agencias que participan. A partir de los datos obtenidos, la OMS cree que aún no hay suficiente evidencia científica para considerar la hipersensibilidad electromagnética como un problema médico o una enfermedad.

En 1970, en la Unión Soviética, ya se describió el conocido como "síndrome del microondas" entre el personal militar que trabajaba con equipos de radio y radar. Los síntomas incluían **fatiga, mareos, dolores de cabeza, problemas de concentración y memoria, asociados con trastornos del sueño.** Posteriormente, en 1980, se describieron en Suecia síntomas similares entre el personal sueco que trabajaba frente a los monitores de tubo de rayos catódicos. La sintomatología era **enrojecimiento, ardor y hormigueo en la piel, y estaba asociado a dolores de cabeza, mareos, cansancio y fotosensibilidad.** Es a raíz de estos problemas de salud de los trabajadores cuando se asocia por primera vez la hipersensibilidad electromagnética a la exposición a campos electromagnéticos.

Los estudios clínicos llevados a cabo para determinar la hipersensibilidad electromagnética proyectan resultados diversos y contradictorios, que van desde pacientes que no pueden diferenciar entre una emisión electromagnética activa de un placebo, hasta otros que sufren cambios fisiológicos objetivos que se producen tras la exposición a dichos campos. Independientemente de cuál sea su origen, ya que hoy por hoy no existen evidencias científicas concluyentes que permitan vincular los síntomas descritos con la exposición a los campos electromagnéticos, el síndrome de hipersensibilidad electromagnética puede convertirse en un problema incapacitante para la persona afectada. Es necesario seguir investigando el EHS, facilitando a los afectados tratamiento médico específico y ayuda psicológica que permita superar los problemas que afectan su salud y mejore su calidad de vida. ■

BIOFLORAL

Cubos masticables con hierbas suecas

Las Flores de Bach

Los complejos de emergencia

Mimulus Mimulo 20
Complejo Dipendencia
Complejo SOS
Complejo Emergencia
Digestione®

biofloral Flores de Bach Gránulos
Método original del Dr. Bach

ECOCERT **demeter**

La sensación de autenticidad



Acciones contra la migraña

La migraña (o jaqueca) es un tipo de cefalea (dolor de cabeza), que puede manifestarse de diferentes formas: la migraña clásica es un dolor de cabeza recurrente que aparece después o al mismo tiempo que unos trastornos sensoriales llamados "aura". Estos trastornos pueden incluir destellos de luz, puntos ciegos y otros cambios en la visión (son los más frecuentes) u hormigueo en la mano o la cara (aproximadamente, la tercera parte de los pacientes presenta un "aura" como síntoma de advertencia antes de la migraña).

Además del intenso dolor pulsátil o una sensación de latido en la cabeza, generalmente de un solo lado, la migraña a menudo suele estar acompañada de náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz (fotofobia), sensibilidad a los ruidos (fonofobia) y sensibilidad a los olores (osmofobia). Los ataques de migraña pueden durar de horas a días, y el dolor puede ser tan intenso que impide las actividades diarias. Alrededor del 80% de las personas que sufren migraña tiene antecedentes familiares con este mismo problema. Entre la población general, la migraña afecta más a las mujeres que a los hombres.

Qué puedes hacer para reducir la intensidad y/o la frecuencia de las migrañas

Los medicamentos pueden ayudar a prevenir algunas migrañas y hacerlas menos dolorosas. Pero los medicamentos son solo una parte de la solución. Aprender a reconocer cuando puede parecer y a manejar el dolor de la migraña cuando se presenta puede servir de ayuda.

Lo primero es identificar los **fatores desencadenantes**. Algunos de los más frecuentes son: Alimentos en escabeche, en conserva o fermentados, frutas, frutos secos, chocolate, alcohol, interrupción brusca del consumo de cafeína, estrés emocional, ansiedad, menstruación, alteraciones del sueño, olores intensos, y los cambios climáticos y estacionales. Lleva un registro y anota cuándo comienzan las migrañas, qué estabas haciendo en ese momento, dónde estabas, la hora del día y qué estabas comiendo.

Busca un ambiente tranquilo

Ante el primer signo de migraña, tómate un descanso (siempre que sea posible). Apaga las luces; las



123rf Limited@fizkes

migrañas suelen aumentar la sensibilidad a la luz y al sonido. Utiliza la terapia de la temperatura y aplícate compresas calientes o frías en la cabeza o el cuello. Comprueba cuál te va mejor.

Duerme bien

Las migrañas a menudo se desencadenan por haber dormido mal (tanto por defecto como por exceso). Para dormir mejor, sigue las siguientes pautas:

Establece horas regulares de sueño; despiértate y acuéstate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. La siesta debería ser breve (menos de 30 minutos).

Reserva tu habitación para dormir y tener intimidad. No mires televisión, móvil, tableta (nada que tenga luz azul). Si no puedes conciliar el sueño, no te inquietes, levántate, lee o realiza otra actividad tranquila hasta sentirte somnoliento.

Revisa tus medicamentos; los que contienen cafeína u otros estimulantes, pueden interferir con el sueño.

Vigila tu alimentación

Tus hábitos alimentarios pueden influir en tus migrañas; la obesidad también aumenta el riesgo de padecer jaquecas. Come a la misma hora todos los días, no te saltes comidas. Estar en ayuno aumenta el riesgo de tener migraña. En algunos migrañosos el consumo moderado de café puede ser beneficioso, pero generalmente una ingesta elevada de cafeína no es un

tratamiento eficaz. Evita alcohol y tabaco. Bebe agua con frecuencia.

Existe un tipo de migraña que depende de la enzima **DAO** (enzima Diamino Oxidasa). En personas con baja actividad de esta enzima, el ingerir alimentos ricos en histamina (enlatados, col fermentada, alcohol, aguacate, fresas, ...) puede desencadenarles una migraña.

Haz ejercicio regularmente

Durante la actividad física, el organismo libera ciertas sustancias químicas, las "endorfinas", que bloquean las señales de dolor—también el ocasionado por la jaqueca—que van hacia el cerebro. Además, contribuyen a aliviar la ansiedad y la depresión, dos trastornos que pueden empeorar la migraña.

Controla el estrés

El estrés y las migrañas a menudo van de la mano. Quizás no puedes evitar el estrés diario, pero puedes buscar la manera de gestionarlo (prioriza lo importante y urgente y deja para otro momento lo menos importante).

Relájate. La respiración profunda desde el diafragma puede ayudarte a relajarte. Para ello, concéntrate en inhalar hinchando el abdomen y exhalar lenta y profundamente durante al menos 10 minutos todos los días. Encuentra cada día tiempo para hacer algo que disfrutes durante al menos 15 minutos. Divertirse es una forma natural de combatir el estrés.

Alrededor del 80% de las personas que sufren migraña tiene antecedentes familiares con este mismo problema

Utiliza aceites esenciales

Los aceites esenciales pueden ayudarte a aliviar el dolor de cabeza, tanto inhalados como aplicados en la frente y las sienes; una gota es suficiente (los aceites esenciales son muy concentrados). Los de mayor utilidad son la menta piperita, la lavanda angustifolia y la cananga odorata. También, algunas plantas medicinales como el jengibre, manzanilla, valeriana, y la cúrcuma pueden reducir el malestar.

Acude al médico

En caso de necesitar analgésicos más de 3 días a la semana o de que afecte en tus actividades diarias, debes consultar con un médico. En caso de fiebre, rigidez en el cuello, confusión mental, convulsiones, visión doble, debilidad, o dificultad para hablar, impide el sueño o aumenta con el esfuerzo, debes acudir a urgencias.

iCuidate! Si tienes alguna duda, consulta a tu farmacéutico/a, está muy cerca de ti. ■



Salud prostática

Solo tiene el tamaño de una nuez, pero puede dar mucha guerra en la segunda mitad de la vida. Aunque depende de la perspectiva con la que lo miremos, porque los problemas de próstata son como un faro que nos avisa de lo que puede estar pasando en otros órganos de nuestro cuerpo. ¿Cómo es esto? Lo explicamos en este artículo.

Dos son las condiciones que con más frecuencia afectan a la próstata: la hiperplasia benigna de próstata y el cáncer de próstata.



Hiperplasia benigna de próstata

Como la próstata se sitúa justo detrás de la vejiga y del inicio de la uretra, si aumenta de tamaño puede presionar estos órganos y afectar a la micción. No se sabe bien por qué la próstata crece más de la cuenta, pero parece que los cambios hormonales que ocurren con la edad juegan un papel. La hipertrofia de próstata afecta a un tercio de los hombres de más de 60 años y a la mitad de los mayores de 80. Los síntomas que nos indican que la próstata está agrandada son característicos: nece-



123rf Limited@saschanti17. Dieta vegana de lentejas con tomate

sidad de orinar con más frecuencia, sobre todo por la noche, flujo lento y débil de orina y sensación de que la vejiga no se vacía bien, molestias al empezar a orinar, y goteo de orina al acabar. En algunos casos se producen infecciones de orina, aparición de sangre en la orina, e incluso imposibilidad total para orinar.

Como su nombre indica, este es un proceso benigno que no se asocia al cáncer, pero aunque los síntomas son típicos, éstos también pueden ocurrir en otras enfermedades del tracto urinario e incluso en el cáncer de próstata, por lo que hay que acudir al urólogo para que lleve a cabo una revisión completa y descarte otros problemas.

La hiperplasia de próstata se trata cuando los síntomas afectan a la calidad de vida. Hay varios fármacos que pueden ayudar a disminuir los síntomas urinarios, y que el urólogo puede prescribir. Como alternativa a estos fármacos se ha usado tradicionalmente extracto de *Serenoa repens*, una planta originaria de México. Estudios recientes han mostrado que tiene una eficacia similar a la de los medicamentos en las hiperplasias leves y moderadas, pero con menos efectos secundarios.

Además de medicamentos o fitoterapia, el fortalecimiento del suelo pélvico a través de ejercicios de

yoga específicos y de técnicas de Kegel puede mejorar drásticamente la calidad de vida y vale la pena buscar un fisioterapeuta o entrenador experto en esta área para que nos indique un plan de entrenamiento personalizado.

En los casos más avanzados pueden estar indicadas ciertas técnicas quirúrgicas.

Cáncer de próstata

Afecta a 1 de cada 8 hombres a lo largo de la vida, casi siempre a partir de los 65 años. El cáncer de próstata crece lentamente, se puede tratar bien y tiene tasas de supervivencia muy altas: 100% a los 5 años y 98% a los 10 años del diagnóstico. El principal problema son las secuelas derivadas de la cirugía, de la radioterapia y del tratamiento hormonal. La gran mayoría de los hombres van a experimentar disfunción eréctil, disminución de la libido, dolor durante el acto sexual, incontinencia urinaria o una combinación de estos efectos.

Como en muchos otros cánceres, la genética puede predisponer, y tener un familiar con este cáncer eleva el riesgo de padecerlo. También hay algunas razas más proclives que otras. Sin embargo, el estilo de vida juega un papel fundamental: la obesidad, el síndrome metabólico, la diabetes (sobre todo si mal controlada), una dieta alta en grasas saturadas y pobre en frutas y verduras, la falta de ejercicio, y el estrés son factores que elevan el riesgo de cáncer de próstata.

NUR
simple/natural/responsable

LA MENSTRUACIÓN ECOLÓGICA

Compresas, salvaslips y tampones de algodón, 100% biodegradables y compostables, copa menstrual y esencias florales para la menstruación.

Organic Textile Standard GOTS, OK Compost, VINCOTTE, 100% Chlorine Free, FSC, PEFC, Vegan.

@ f t p www.nuroganic.com

La hipertrofia de próstata afecta a un tercio de los hombres de más de 60 años y a la mitad de los mayores de 80



Cuidar tu próstata es cuidar la salud de todo tu cuerpo

Aunque tener la próstata agrandada no aumenta las posibilidades de tener cáncer de próstata, los factores de riesgo para ambas condiciones son similares. Es más, son también los mismos que anteceden el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes u otros cánceres. Por tanto, si proteges tu próstata proteges tu corazón, tu cerebro y todo tu cuerpo.

Alimentación

Una dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales, y pobre en carne, grasas saturadas y azúcar, es una de las medidas que más pueden proteger la próstata. Además, hay dos alimentos especialmente beneficiosos para la próstata: los tomates y la soja.

El licopeno del tomate es un antioxidante con una especial afinidad por la próstata. Varios estudios han mostrado que los hombres que comen tomates y salsa de tomate, varias veces por semana, tienen un 15-20% menos riesgo de desarrollar cáncer de próstata.

En países asiáticos, donde la soja forma parte de la dieta tradicional,



123rf Limited ©luchschen. El análisis del PSA mide la concentración del PSA en la sangre de un hombre

la incidencia de cáncer de próstata es menor que en occidente. Las isoflavonas de la soja tienen un efecto hormonal débil que podría bloquear a las hormonas producidas por el tumor y además, su componente antioxidante es un inhibidor de la replicación de las células cancerosas.

Los estudios muestran que el consumo de productos derivados de la soja (leche de soja, yogur, tofu, tempeh...) disminuye el riesgo de cáncer de próstata.

El conjunto de la dieta puede ser lo más determinante: los estudios realizados en poblaciones adventistas en California han mostrado que los hombres veganos tienen un 35% menos de riesgo de desarrollar cáncer de próstata.

Es una tragedia que tantos hombres todavía asocien su masculinidad a comer carne y otros productos animales. Nuestra sociedad aún

relaciona las dietas vegetales con las mujeres y la feminidad y así se lo traslada a los varones a través de todo tipo de mensajes. Irónicamente, por tratar de proteger su masculinidad y no adoptar una dieta saludable, muchos hombres acaban perdiendo su potencia sexual.

El té

Otro hábito que podría beneficiar a la próstata es beber té, sobre todo té verde y té de hibisco, ambos ricos en potentes antioxidantes. El té verde podría inhibir y dificultar el desarrollo de las células cancerosas y además puede mejorar los síntomas de la hiperplasia de próstata. Otro efecto beneficioso de beber té es que reduce el consumo de alcohol y refrescos, lo que ayuda a prevenir el sobrepeso, el síndrome metabólico y la diabetes. Aquellos hombres que ya tengan síntomas urinarios deben elegir té verde desteinado, para evitar los efectos irritantes de la cafeína sobre la vejiga.

Los hombres veganos tienen un 35% menos de riesgo de desarrollar cáncer de próstata

Ejercicio

El ejercicio físico moderado-vigoroso reduce el riesgo de hiperplasia y mejora sus síntomas. También mejora la salud del corazón y la circulación, lo que ayuda a prevenir la disfunción erétil. En los hombres con sobrepeso u obesidad la pérdida de peso que acompaña al ejercicio físico es la mejor protección frente al cáncer de próstata.

Control del estrés

El estrés empeora los síntomas de la hiperplasia de próstata y además debilita al sistema inmunológico en su vigilancia y lucha continua contra el cáncer.

Como con la alimentación, muchos hombres se sienten cuestionados si tienen que hablar u ocuparse de su salud emocional, pero estas reticencias forman parte de una cultura tóxica que acaba matando a muchos hombres o produciéndoles discapacidades importantes. En realidad no hay nada masculino en morir prematuramente de una enfermedad evitable y perder así la oportunidad de seguir siendo una fuente de protección, inspiración y cuidado para nuestra familia y nuestra comunidad. ■

El licopeno del tomate es un antioxidante con una especial afinidad por la próstata

viridian
Ethical vitamins with an organic heart

LA VUELTA
DE VACACIONES

100%
Ingredientes
activos

Vegano



Rodiola
Complex 30caps.



Ashwagandha
Extracto BIO 60caps



L-Teanina (200mg)
y Melisa 30caps



Distribuido por:

Alternatur

www.alternatur.es



+34 962 605 061

info@alternatur.es

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable



¿Te sientes estresado?, necesitas vitamina B

El estrés es especialmente dañino, quita años de vida. Afecta nuestra salud física y mental, y si se cronifica y alarga en el tiempo, la deteriora hasta tal punto que nos acaba matando. Si te sientes estresado es muy probable que se deba a que tu organismo esté sufriendo un déficit de vitamina B y la necesite con urgencia. **Aumentar los niveles de este grupo vitamínico permite volver a recuperar el equilibrio físico, mental y emocional.**

La importancia que las vitaminas del grupo B tienen para combatir y controlar el estrés deriva de su capacidad de mantener sano y en forma el sistema nervioso.

La vitamina B alivia el estrés y sus síntomas

La suplementación con el complejo vitamínico B reduce significativamente el estado de cansancio mental y los diversos trastornos físicos y nerviosos asociados. Proporciona sensación de calma y estabilidad, favorece la relajación y la concentración, mejora el estado de ánimo, siendo de gran ayuda en momentos de tensión y presión.

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



123rf Limited@ivelinradkov

celular, la producción de glóbulos rojos y conversión de nutrientes en energía. Por ser vitaminas hidrosolubles no se almacenan en el cuerpo, y esto implica que se deben reponer de continuo ya que se eliminan en cuestión de horas si no se usan.

La tiamina estabiliza el estado de ánimo, mantiene saludable el sistema nervioso y aumenta la memoria y la concentración. Los alimentos ricos en vitamina B1 son los cereales integrales y sus derivados, el arroz integral, el salvado, el germe de trigo y las semillas, las leguminosas, los frutos secos y las especias como el romero, el tomillo, el orégano, el comino, el pimentón, la nuez moscada y la mostaza.

La riboflavina ayuda al sistema nervioso a funcionar eficientemente. Calma el sistema nervioso, regula el estado de ánimo y la energía, partici-

pa en el metabolismo de las grasas y carbohidratos. Provoca la activación de otras vitaminas del grupo como la vitamina B6 y el ácido fólico. La vitamina B2 la encontramos en vegetales verdes, como las espinacas, brócoli, acelgas, espárragos, en pimientos, especias, en el aguacate, en cereales enteros, salvado de trigo, frutos secos, levadura de cerveza y hongos.

La niacina contribuye al funcionamiento del sistema nervioso y de la función cerebral. Impide los trastornos nerviosos como irritabilidad, insomnio, alteraciones de memoria y confusión mental. Actúa sobre el bajo estado de ánimo y la depresión, garantiza la salud de los nervios, disminuye la fatiga y el agotamiento. La vitamina B3 se encuentra en los cereales integrales, las legumbres, la levadura de cerveza, el germe de trigo, los guisantes, el aguacate y la patata.

La piridoxina es esencial para la regulación del sistema nervioso central, participando en la utilización de energía por el cerebro y los tejidos nerviosos. Ayuda a producir neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo. La vitamina B6 la encontramos en los cereales integrales, el salvado de trigo, el germe de trigo, legumbres, frutos secos, coles de Bruselas, y frutas.

El ácido fólico mejora la función cerebral y el estado de ánimo, y previene malformaciones del sistema nervioso como la espina bífida o la anencefalia durante el desarrollo del feto en la gestación. La vitamina B9 la encontramos principalmente en vegetales de hoja verde, en verduras y hortalizas, en espinacas, acelgas, lechugas, espárragos, brócoli, remolacha, en cereales integrales, semillas, y frutos secos, sobre todo cacahuetes y nueces. En legumbres y frutas como cítricos y plátano, y en la levadura de cerveza.

La cianocobalamina es importante para el mantenimiento y buen funcionamiento del sistema nervioso central. Previene los trastornos neurológicos y problemas psíquicos como ansiedad, falta de concentración o insomnio. Está implicada en la fabricación de melatonina y serotonina, que afectan el estado de ánimo. La vitamina B12 no la sintetiza nuestro cuerpo y debemos obtenerla a través de la dieta. Se encuentra en alimentos de origen animal, por lo que si se sigue una dieta vegana es imprescindible la suplementación. ■



¿Depresión postvacacional?

Equílibrate y relájate

con **Neuro Balance**
Ashwagandha

Salus
Seit 1916



El ABC de la cosmética natural: los principios activos

La cosmética natural apoya la piel en su proceso de regeneración y cuidado, reforzando su propio ritmo y protegiéndola de factores externos. Esto es posible gracias a los **principios activos**.

En cosmética natural, estos principios se encuentran en plantas, algas, hierbas y frutos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes que, al ser aplicados en los cosméticos -ya sea de manera independiente o combinados entre sí- resultan muy eficaces. Veamos una selección de algunos de los más habituales.

Manteca de Karité

Se trata de un componente muy eficaz como regenerador celular, tanto en la piel como en el cabello. Es suavizante, humectante, regenerador, antiinflamatorio, antiedad y anti estrías. Mejora las afecciones atróficas y degenerativas por causa de la edad y la exposición prolongada al sol.

Aceite de Coco

Es indicado para tratar la piel seca, agrietada e irritada y prevenir la descamación. Contiene vitaminas A y E y fósforo que nutren, tonifican y suavizan la piel. Gracias a su contenido en ácido caprílico, esteárico, láurico, linoleico y oleico, posee propiedades antibacterianas y antifúngicas que equilibran la piel y combaten el acné.



123rf Limited©paolopagani. Pulverización de agua termal en la cara

Hamamelis

Antiinflamatorio, cicatrizante, antioxidante, antibacteriano. Posee minerales (magnesio, potasio, sodio), taninos y aceites esenciales de propiedades purificantes y calmantes, por lo que se recomienda para tratar y difuminar imperfecciones o aliviar rojeces. Su alto contenido en antioxidantes ayuda a revitalizar la piel y mejorar la circulación sanguínea, paliando piernas cansadas, varices o hemorroides.

Malva

La malva es una planta muy empleada en la cosmética natural por sus propiedades emolientes, antioxidantes e hidratantes. Es rica en mucílagos, sustancias muy viscosas que se encargan de absorber y retener agua, que favorecen una

hidratación prolongada. De efecto calmante y antiinflamatorio, su uso es ideal para pieles secas, sensibles o dañadas.

Alga Chlorella

Es un alga dulce con propiedades desintoxicantes. Rica en nutrientes naturales, su principal función es eliminar las toxinas acumuladas en nuestra piel, actuando como un rejuvenecedor natural. Contiene más de 20 minerales y vitaminas que ayudan a lucir un rostro brillante, firme y de tono unificado. Además, ayuda a calmar la piel de las irritaciones y la protege de factores externos, como los rayos solares UV.

Alga Alaria

Con omega 3, 6 y 9, el Alga Alaria tiene propiedades reafirmantes,

Eau Thermale de Jonzac, la revolución del cuidado de la piel

El **agua termal** es uno de los principios activos destacados en cosmética natural. Hidrata, calma y ayuda a recuperar el bienestar natural de la piel. De la marca de cosmética ecológica de referencia del mercado francés, **Eau Thermale de Jonzac**, destaca por sus propiedades únicas.

Su composición es **sueve, pura e isotónica**, por lo que no perturba el equilibrio natural de la piel. De hecho, gracias a su **alto contenido en minerales**, se asemeja a la forma natural de las células de la piel, actuando como una segunda capa. Esto favorece que los principios activos penetren mejor y aumenten su eficacia.

Además, el **Agua Termal de Jonzac** está certificada por su **capacidad regenerativa y su efecto calmante**. Es capaz de regenerar la barrera cutánea, a la vez que ayuda a prevenir rojeces y reacciones alérgicas en todo tipo de pieles, incluso las más sensibles.

que estimulan y protegen el colágeno y la elastina de nuestra piel. Es antioxidante y antiinflamatoria, eficaz en la eliminación de radicales libres. De ella se obtiene el activo kalpariane, capaz de mejorar la energía y la comunicación celular a nivel epidérmico. ■

“Mi piel finalmente ha encontrado la afinidad perfecta.”
Audrey Fleurot
Actriz francesa

LEA NATURE
LABORATOIRE
EAU THERMALE
JONZAC

BIO-AFINIDAD JONZAC

ORGANIC COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBO COSMETIC

FABRICADO EN FRANCIA
PACKAGING ECO-DISEÑO
99% ORIGEN NATURAL
PRODUCTO VEGANO
0% ALCOHOL, SILICONA, ACEITE MINERAL
1% FOR THE PLANET

Apto para veganos (sin ingredientes de origen animal). Cosmética orgánica excepto el agua termal en spray.



El agua en los cosméticos: una inmersión en la belleza sin agua

2021 | SEPTIEMBRE | N°10



18

www.elbotiquinnatural.com

El agua es el ingrediente más común en la formulación de los cosméticos, y a menudo aparece en primer lugar en la lista de ingredientes. Dependiendo de su categoría, los productos de belleza pueden contener de media entre un 60% y un 85% de agua. Los productos que se enjuagan, como los del cuidado del cabello, los geles de ducha o los limpiadores, pueden contener hasta un 95% de agua, mientras que los jabones en barra y algunos productos de maquillaje pueden contener sólo trazas o nada.

La escasez de agua en muchas regiones del mundo está impulsando la demanda de un uso más consciente del agua en todas las industrias, incluida la cosmética. Teniendo en cuenta la sostenibilidad, el agua se considera cada vez más un recurso valioso, y los consumidores buscan, cada vez más, cosméticos sin agua que contribuyan a su conservación. Aparte de las fórmulas cosméticas sin agua, la reducción y reutilización del agua en la producción y la cadena de suministro del producto

también es clave para reducir drásticamente la huella hídrica de los productos cosméticos.

El papel del agua en los cosméticos

El agua se conoce como “el disolvente universal” de los cosméticos. En combinación con los emulsionantes, el agua puede mezclarse con ingredientes “más espesos”, como las mantecas y los aceites, para facilitar la formación de emulsiones utilizadas para crear cremas y lociones. El agua también desempeña un papel esencial en la extracción y fabricación de muchas materias primas naturales, a veces en combinación con otros disolventes como el etanol o la glicerina.

¿Cuánta agua hay en un producto cosmético?

Aunque puede ser difícil saber el porcentaje exacto de agua presente en un cosmético, los consumidores pueden saber fácilmente de un vistazo si el agua es el ingrediente principal en la formulación del pro-



123rf Limited@yacobchuk. Aplicación de serum

ducto. Si “Agua” o “Aqua” son las primeras palabras que aparecen en la lista de ingredientes, significa que el producto contiene más agua que cualquier otro ingrediente.

¿Cuáles son las ventajas de los cosméticos sin agua?

- Mayor rendimiento

La belleza sin agua nació en Corea del Sur hace unos años. Su

principio es reducir (o eliminar) el contenido de agua en un producto para evitar que se diluyan los ingredientes activos de la formulación. **El objetivo final de los cosméticos sin agua es potenciar el rendimiento de las fórmulas cosméticas.**

Debido al mayor uso de ingredientes naturales y orgánicos procedentes de diversos aceites vegetales, mantecas o extractos a base de agua, también se puede reducir la cantidad

TALLER MADRESELVA



Descubre ALL IN OIL,
nuestra línea premium
ECOLÓGICA y VEGANA

Exclusivas fórmulas de máxima eficacia gracias a la estudiada sinergia de sus ingredientes naturales.

Un auténtico cóctel de ACTIVOS BOTÁNICOS CONCENTRADOS de gran calidad que actúan directamente en piel y cabello devolviéndoles al instante salud y vitalidad.

Disfruta de una experiencia única gracias a sus texturas fundentes no grasas y sus perfumes naturales.



www.tallermadreselva.com

Perfect Body Sculpt

MOLDEADOR • ANTICELULÍTICO
ESCOLPE • REDUCE • REAFIRMA

Absolute Skin Care

REGENERANTE • ANTIESTRÍAS
RENUVEA • REVITALIZA • ILUMINA

Hair Repair Elixir

SERUM CAPILAR
REPARA • SUAVIZA • PROTEGE

de agua de formulación añadida y “potenciar” los activos naturales para determinados productos cosméticos, como los sérum y limpiadores naturales. Igualmente, cuando sea difícil eliminar el agua por completo, el agua de formulación añadida puede sustituirse por agua obtenida de fuentes vegetales (agua de coco o agua de rosas), de jugos de plantas (aloe vera) o de la mezcla a base de agua utilizada para extraer el activo botánico.

Un mayor rendimiento del producto también significa que puede necesitarse menos cantidad del mismo tras su uso, lo que puede contribuir a **un consumo cosmético más sostenible y a evitar el desperdicio del producto**. Algunas marcas afirman que los formatos sólidos pueden equivaler a dos o tres veces el contenido de sus homólogos líquidos.

- **Innovación en los formatos: menos envases, más sostenibilidad**

Las fórmulas cosméticas sin agua, en particular los sustitutos sólidos de los productos de formato tradicionalmente líquido, presentan una gran base para el desarrollo y la innovación de productos. Los cosméticos sólidos, cada vez más populares, se presentan en formatos como barras, polvos, bálsamos y mantecas que se utilizan para el cuidado de la piel, el cabello y el maquillaje. Debido a sus fórmulas concentradas, suelen "activarse" con agua. Algunos limpiadores y sérums en polvo también pueden disolverse con otros productos cosméticos, como las cremas hidratantes. Cada vez hay más productos sólidos diseñados como cosméticos multifuncionales "todo en uno" que pueden utilizarse para el cuidado del cuerpo, el rostro y el cabello.

El paso de muchos cosméticos de los formatos líquidos a los sólidos se traduce en una drástica eliminación de los envases de plástico que tradicionalmente se utilizaban en los productos cosméticos

cos, sobre todo en la categoría de los que se aclaran. A diferencia de sus homólogos líquidos, los champús, geles y acondicionadores sólidos se envasan en su mayoría en materiales fácilmente reciclables, como el papel o el cartón, o vienen en envases reutilizables, como latas de metal o botes de madera o corcho.

En cuanto al transporte, los cosméticos en formato sólido, en polvo y en bálsamo contribuyen a reducir



123rf Limited@lightfieldstudios. Diferentes productos cosméticos

la huella de carbono del producto, ya que ocupan mucho menos espacio que sus versiones líquidas. Para los viajes de ocio, los cosméticos sólidos y en polvo pueden ser muy cómodos para los consumidores porque no están sujetos a las limitaciones de tamaño de los formatos líquidos.

- Mayor vida útil sin conservantes añadidos

El agua es un caldo de cultivo para los microorganismos, por lo que los cosméticos de base acuosa deben prestar especial atención a la conservación para evitar la contaminación y el crecimiento microbiológico. Por el contrario, la conservación de los productos cosméticos sólidos se ve facilitada por la concentración de la fórmula y la reducción o eliminación del contenido de agua de la misma, lo que evita la posible necesidad de añadir conservantes. Los cosméticos en polvo favorecen especialmente la conservación del producto, ya que nunca están en contacto con el agua en su totalidad (a diferencia, por ejemplo, de las barras), y sólo se necesitan pequeñas dosis para activar el producto. Es el caso del champú y los limpiadores en polvo, cuya vida útil puede ser hasta cinco veces mayor que la de sus versiones líquidas.

En el caso de los productos sin agua que están en contacto directo o indirecto con el agua (por ejemplo, las pastillas de jabón cuando las frotamos con las manos), la conservación externa es clave para evitar la contaminación después de cada uso. Por ejemplo, dejar que los sólidos de belleza o las pastillas se sequen completamente antes de guardarlos, o colocarlos en un plato o recipiente seco para evitar que permanezcan en contacto con el agua, puede ayudar a mantener el producto.

de la reducción del agua, la reutilización y el reciclaje del agua son esenciales para garantizar que el agua se utiliza de la forma más eficaz posible en todas las fases de producción.

Muchas marcas de cosméticos del sector natural y ecológico llevan tiempo trabajando en la aplicación de medidas para reutilizar y reciclar el agua en sus procesos de producción, invirtiendo paralelamente en I+D para desarrollar fórmulas que sustituyan o eliminén el agua en sus cosméticos. El impacto medioambiental posterior al uso de los cosméticos también será una parte clave de una futura industria consciente del agua, **asegurando que los ingredientes puedan ser devueltos a las fuentes de agua sin suponer un riesgo para la vida acuática.**

Dado que el formato de los cosméticos sin agua apoya la reducción y la eliminación de los envases, las empresas de cosméticos siguen estando obligadas por ley a proporcionar información sobre el producto en el envase (es decir, la lista de ingredientes, los datos de la persona responsable, etc.), independientemente del formato del producto cosmético. ■

A woman with freckles and her hands near her face, advertising Cattier Bio Originel skincare.



Un macroestudio relaciona consumo de carne y cáncer

2021 | SEPTIEMBRE | N°10



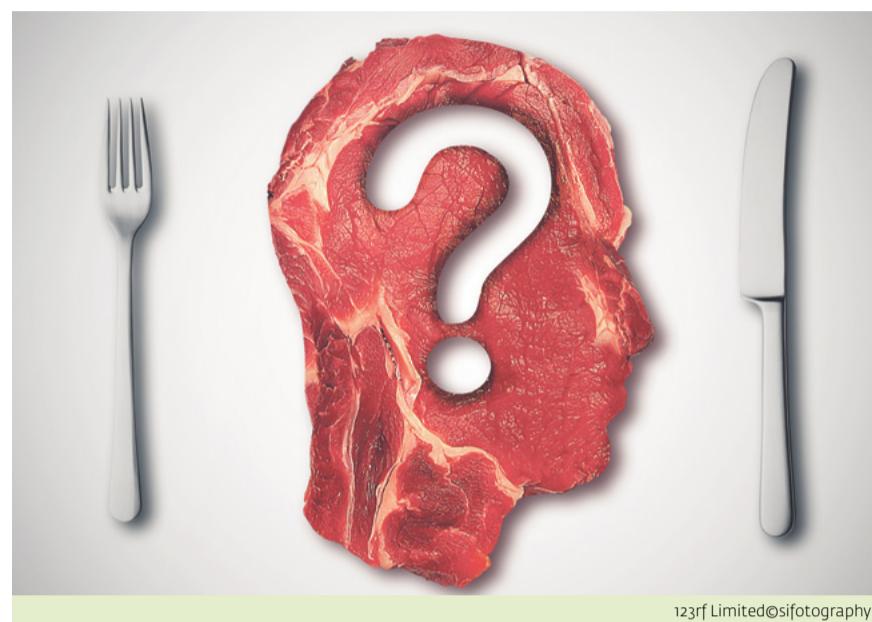
20

www.elbotiquinnatural.com

Muchos de los estudios científicos que relacionan el consumo de carne con problemas graves de salud como el cáncer reciben críticas por el escaso número de personas analizadas, por los cortos períodos de análisis de datos o por referirse exclusivamente a unos pocos países o grupos sociales.

Algo parecido ocurre con los estudios en los que se muestran los beneficios de una dieta vegana. Pero, ¿qué resultados podemos conseguir si analizamos datos de miles de personas en decenas de países durante décadas? ¿Es posible relacionar a gran escala el consumo de carne con el riesgo de padecer cáncer? ¿Puede establecerse una relación similar entre consumo de alcohol y cáncer?

Un equipo de investigadores de Francia, Bélgica, Austria y España ha tratado de dar respuesta a estas cuestiones en un gran estudio en el que se cruzan datos oficiales sobre consumo de carne y alcohol de la Organización de Naciones Unidas -incluyendo informes de los orga-



123rf Limited@sifotography

nismos especializados FAO (Organización de las Naciones Unidas de la Alimentación y la Agricultura) y OMS (Organización Mundial de la Salud), la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), el Banco Mundial, los departamentos de Agricultura y Salud de Estados Unidos, y el Eurobarómetro (sistema de encuestas y datos de la Unión Europea).

Los resultados de este estudio no dejan lugar a dudas: "el consumo de carne y alcohol se relaciona con una mayor incidencia de cáncer, mientras que una mayor ingesta de verduras podría ser un factor protector", según un resumen difundido por el CSIC (Consejo Superior de Investigaciones Científicas) y el CREAF (Centro de Investigaciones Ecológicas y Aplicaciones Forestales), orga-

nismos a los que pertenecen los dos autores principales del estudio, Josep Peñuelas y Jordi Sardans.

Entre las conclusiones destaca también el hecho de que la relación entre el gran consumo de carne y el aumento de los casos de cáncer se produce con especial claridad en los países industrializados.

Los resultados de este estudio han sido publicados en la revista *International Journal of Environmental Research and Public Health* (ed. on line octubre de 2020) con un título más que elocuente: "Relaciones a nivel de país de la ingesta humana de N [nitrógeno] y P [fósforo], alimentos animales y vegetales y bebidas alcohólicas con el cáncer y la esperanza de vida".

En palabras más técnicas, los autores concluyen en este estudio que, "la ingesta per cápita de N, P, proteína y la ingesta total de animales terrestres [carne], y especialmente de alcohol, se asociaron significativa y positivamente con la prevalencia y

Un excelente en el mundo gastronómico

MURIA
Apicultores desde 1810

Miel de azahar

Miel de romero

La única miel del país con dos estrellas en las variedades de azahar y romero en Great Taste 2020

MURIA
Apicultores desde 1810
www.mielmuria.com

SOLES MUNDI
www.soles-mundi.com

Si+
SILICIO ORGÁNICO DE NUEVA GENERACIÓN

+ ¡Silicio orgánico para una vida mejor!

La solución para el retorno de su bienestar. Alivia sus dolores articulares. Cuida su piel. Mantiene sus huesos.

Revitalize todo su cuerpo con nuestros productos **a base de silicio orgánico de nueva generación**.

www.soles-mundi.com
Soles Mundi SPRL / Av. de Lambusart 25(1) – 6220 – Bélgica
[BE] +32 (0)2 880 29 29 [ES] +34 675 27 38 82 / info@soles-mundi.com



mortalidad de cánceres totales, de colon, pulmón, mama y próstata; en contraste, las ingestas altas per cápita de N, P, N: P vegetal, proteínas y la ingesta total de plantas exhibieron relaciones negativas con la prevalencia y la mortalidad del cáncer".

Los resultados de este estudio se centran en cuatro apartados, según explican de forma técnica los autores en el resumen de sus resultados (datos que más adelante tratamos de mostrar de forma más simple).

"Nuestros análisis, por lo tanto, arrojaron cuatro conclusiones generalmente consistentes. En primer lugar, la ingesta de animales, especialmente los niveles de proteínas, N y P, se asocia con una mayor prevalencia de cáncer, mientras que la ingesta equivalente de vegetales se asocia con una menor prevalencia", indica el resumen oficial del estudio.

"En segundo lugar, no se encontró una relación consistente entre la relación N: P de alimentos y la prevalencia del cáncer. En tercer lugar, el consumo de bebidas alcohólicas se correlaciona con la prevalencia [proporción de casos entre la población] y la mortalidad por neoplasias malignas. En cuarto lugar, en los países subdesarrollados, la reducción de la hambruna tiene un mayor impacto positivo en la salud y la esperanza de vida que una dieta más saludable".

Así pues, el estudio que comentamos confirma a gran escala algo que



123rf Limited@foodandmore

ya se ha observado en algunos estudios científicos locales: que el consumo de carne y alcohol se relaciona con una mayor incidencia de cáncer, y que una mayor ingesta de verduras podría ser un factor protector.

Los científicos han analizado en este macroestudio los datos de enfermos de diversos tipos de cáncer, incluyendo la mortalidad por este tipo de enfermedades entre 1960 y 2010, en relación con el consumo per cápita de calorías, de carne, de pescado, de verduras, de alcohol, de fósforo y de nitrógeno (estos dos últimos a partir de las concentraciones que recoge la FAO por grupos de alimentos).

El CSIC ha explicado que la inclusión del nitrógeno (N) entre las variables analizadas en esta investigación "se explica porque estudios recientes relacionan su incremento con un mayor riesgo de sufrir algunas enfermedades".

Como se recordará, existen datos que muestran que los vegetales excesivamente fertilizados con nitratos pueden acumular compuestos nitrogenados tóxicos. Además, tal como explica Josep Peñuelas, profesor de investigación del CSIC en el CREA, algunos estudios han mostrado que la fertilización de los cultivos desde 1961 a nivel global se ha multiplicado por diez, por lo que "en consecuencia, podemos esperar un potencial impacto en la salud global".

Por su parte, el fósforo (P) es un elemento que se analiza por su papel en el equilibrio del metabolismo en relación con el nitrógeno. Sin embargo, los resultados del trabajo sobre el nitrógeno y el fósforo no son concluyentes.

Entre los datos destacados por CSIC y CREA se encuentra en primer lugar la alta mortalidad por casi todos los tipos de cáncer entre 1960

y 2010 asociado a un alto consumo per cápita de carne. La única excepción a estas tendencias que encuentran los científicos es el caso del cáncer de cuello uterino, lo que sugiere, explican, "que las causas ambientales de este tipo de cáncer pueden ser diferentes".

Al contrario, una mayor ingesta de vegetales se relaciona con una menor prevalencia de cáncer y también con una menor mortalidad, reitera el resumen informativo de estas dos instituciones.

En el caso de los países pobres, la correlación entre alto consumo de carne y de alcohol no está relacionado tan directamente con una alta prevalencia de cáncer y mortalidad. En este caso, según un modelo para el que han contado con datos de 108 países, la mayor esperanza de vida se relaciona, al contrario que en los países ricos, y como era de esperar, con una mayor ingesta de alimento, independientemente de si este es de origen animal, vegetal o acuático.

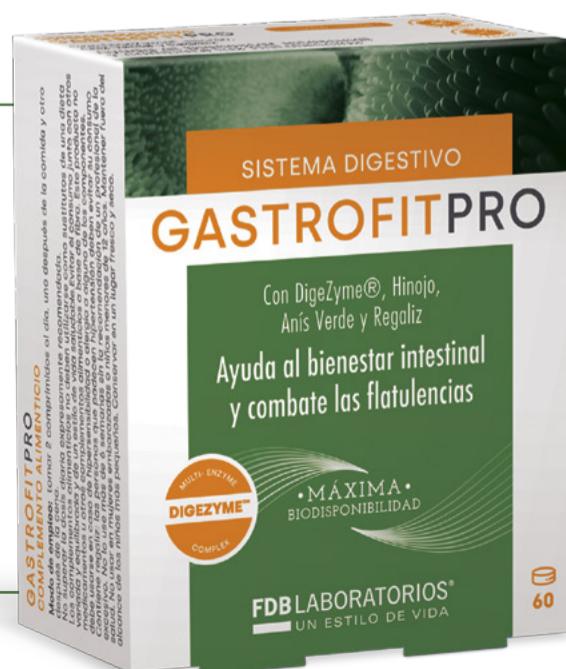
Además de expertos del CSIC y CREA, en el trabajo también han participado investigadores del Instituto Internacional de Análisis de Sistemas Aplicado (IIASA, en sus siglas en inglés); la Universidad de Salzburgo (Austria); el Instituto Austriaco de Investigación Económica (WIFO), la Universidad de Amberes (Bélgica), y el Laboratorio de Ciencias del Clima y del Medio Ambiente (IPSL), de Francia. ■

Artículo de referencia: Country-Level Relationships of the Human Intake of N and P, Animal and Vegetable Food, and Alcoholic Beverages with Cancer and Life Expectancy. Josep Peñuelas, Tamás Krisztin, Michael Obersteiner, Florian Huber, Hannes Winner, Ivan A. Janssens, Philippe Ciais, and Jordi Sardans. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020 Oct; 17(19): 7240. Publicado online, 3 octubre 2020. doi: 10.3390/ijerph17197240 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7579602

ALIVIA LAS DIGESTIONES PESADAS

A BASE DE REGALIZ, ANÍS VERDE, HINOJO Y DIGEZyme®.
COMPLEJO MULTI-ENZIMÁTICO QUE CONTRIBUYE AL BIENESTAR INTESTINAL Y COMBATE LAS FLATULENCIAS.

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA



EL BOTIQUÍN DEL MES

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

2021 | SEPTIEMBRE | N°10



22

www.elbotiquinnatural.com

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Venoplan Forte, de Laboratorios Ynsadiet



Laboratorios Ynsadiet presenta Venoplan Forte, de su gama Zentrum, con principios activos estandarizados e ingredientes de máxima calidad. Su composición en Castaño de Indias, Rusco y Centella Asiática ayuda a mantener una circulación sanguínea normal y contribuye a evitar la sensación de piernas cansadas y pesadas.

Además, la Vitamina C contribuye a la formación de colágeno para el normal funcionamiento de los vasos sanguíneos y ayuda a la protección de las células frente al daño oxidativo.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Floradix Kids, de Salus



Floradix Kids se basa en el conocido jarabe Floradix. Aporta hierro bivalente mediante una fórmula líquida de fácil absorción y ha sido especialmente diseñado para ayudar a disminuir el cansancio y contribuir al desarrollo de la función cognitiva en los más jóvenes. Contiene hierro, vitaminas B1, B2, B3, B6, B12 y C, así como un extracto acuoso de 8 plantas y jugos de fruta.

Con un agradable sabor natural a frambuesa. Sin alcohol, conservantes, colorantes ni saborizantes artificiales. Sin gluten, lactosa ni proteína de leche. Apto para veganos.

- **Marca:** Salus
www.salus.es
- **Empresa:** Salus Floradix España, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

MSM con extracto de corteza de sauce y vitamina C, de Raab Vitalfood



Cápsulas de azufre orgánico Metilsulfonilmetano (MSM), vitamina C, y extracto de corteza de sauce de primera calidad con un contenido normalizado de salicina (un 10%). El sauce blanco (*Salix alba*) es un árbol caducifolio cuya corteza contiene salicina, el precursor del ácido salicílico.

En el cuerpo humano, el azufre orgánico es un componente esencial de muchas estructuras y moléculas, como neurotransmisores, proteínas, tejidos musculares, piel, huesos y cartílagos. Disponible en bote de 90 cápsulas de 630 mg/mg.

- **Certificado:** Vegano | Sin Lactosa | Sin Gluten
- **Marca:** Raab Vitalfood | www.raabvitalfood.es
- **Empresa:** Raab Vitalfood, GmbH

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Vitamina D3 en spray oral, de BetterYou



BetterYou presenta 3 variedades de Vitamina D3 en spray oral: DLux 1000 Vegan; DLux 3000; y DLux Vitamina D+K2. Las microgotas generadas por el spray son absorbidas rápidamente por la membrana bucal, permitiendo una rápida y efectiva absorción de los nutrientes. Productos basados en investigación, desarrollo e innovación, en estrecha colaboración con la Universidad de Cardiff. Gluten Free. Con aromas y conservantes 100% naturales. Sin lactosa. Sin azúcar. Apto para veganos.

- **Marca:** Better You
- **Distribución:** Alternatur, S.L.
www.alternatur.es

COSMÉTICA

Manteca de karité pura, de Êtik Mundi



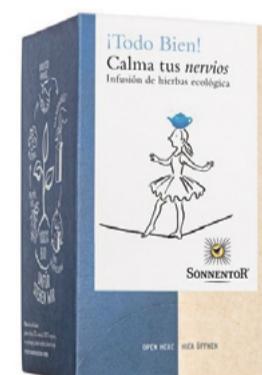
Podemos encontrar muchas mantecas de karité en el mercado. Aunque nada mejor que el karité puro, sin refinar y de cultivo ecológico de la marca Êtik Mundi para disfrutar de los múltiples beneficios de este regalo de la naturaleza. Además, se recolecta y elabora en Ghana en cooperativas de mujeres de comercio justo.

Envase en lata de aluminio reciclable. Disponible en 100 y 250 ml.

- **Marca:** Êtik Mundi
- **Distribución:** Mentabio S.C.P.
www.mentabio.com

TÉS E INFUSIONES

¡Todo bien! Calma tus nervios, de Sonnentor



¡Todo bien! Calma tus nervios, es un té calmante con un rico color amarillo que satisface con un agradable sabor especiado de lavanda y cáscara de naranja.

Este té polifacético es un maravilloso complemento culinario para muchos platos dulces y picantes y promueve la tranquilidad y la serenidad con sus ingredientes naturales y de producción ecológica.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Sonnentor
www.sonnentor.com
- **Distribución:** Alternatur, S.L.
www.alternatur.es



Cómo combatir las migrañas

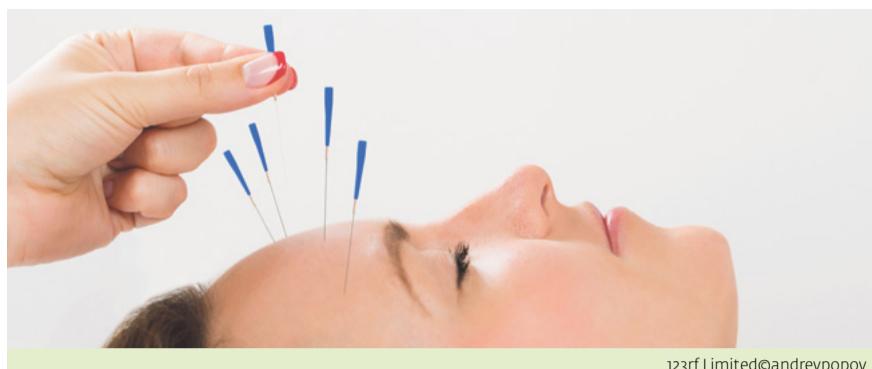
Una de las enfermedades más frecuentes, incapacitantes y pertinaces: la migraña, puede afectar hasta un 15% de la población, sobre todo mujeres.

Migraña y cefalea no son lo mismo

Cefalea significa "dolor de cabeza", y por lo tanto es un síntoma, como la fiebre. Prácticamente todos los seres humanos experimentamos

cefalea alguna vez en nuestras vidas. Hay muchos tipos de cefaleas. La mayoría son primarias (no están causadas por otra enfermedad) y son benignas (a pesar del malestar o sufrimiento que causan, no suponen un peligro para la salud o la vida).

La **cefalea tensional** (dolor difuso, opresivo, que a menudo se extiende a cuero cabelludo y cuello) es una de las formas más comunes de cefalea.



123rf Limited©andreyopov

En la **migraña** hay dolor de cabeza, pero además otros síntomas como náuseas, vómitos, o hipersensibilidad a la luz o a los ruidos. El dolor además es mucho más intenso que en la cefalea tensional y suele ser pulsátil.

Las migrañas suelen aparecer en episodios- o ataques- que duran horas o días. Algunas personas experimentan, antes del dolor de cabeza, destellos de luz, hormigueo, sensación de torpeza... esto se conoce como aura.

¿Qué causa las migrañas?

No se conoce bien. La mitad de los pacientes tienen otros familiares afectados, por lo que la genética probablemente juegue un papel. Sí que sabemos que hay desencadenantes, variables de persona a persona: el estrés, la falta o el exceso de sueño, un esfuerzo físico intenso, el hambre, algunos alimentos (los más frecuentes son queso y chocolate), ciertos aditivos alimentarios, el alcohol, la cafeína, un olor intenso, algunos medicamentos, o cambios hormonales.

¿Qué debo hacer si tengo un ataque de migraña?

Reposa en un sitio tranquilo, sin luz y alejado de estímulos sensoriales. Si tienes un primer episodio de migraña, tu farmacéutico te puede recomendar un analgésico para el dolor de cabeza, y otros medicamentos

si además tienes náuseas o molestias digestivas. Muchas personas con migrañas encuentran alivio en un grupo de fármacos llamados triptanes, pero estos deben ser recetados por el médico de familia o el neurólogo.

¿Se pueden prevenir?

Llevar un diario de las migrañas nos puede ayudar a entender el patrón individual que las provoca, y, en consecuencia, a tomar las medidas más adecuadas para reducirlas o eliminarlas. Por ejemplo, aquellas personas en las que las migrañas se desencadenan por una bajada de azúcar en sangre llevarán consigo siempre algo de comer y evitarán períodos largos de ayuno. Si las migrañas se desencadenan por un alimento concreto es preferible excluirlo de la dieta. En las personas que sufren episodios muy seguidos de migrañas, la calidad de vida se deteriora

mucho. Cuando los cambios en el estilo de vida no son suficientes para controlar el número de ataques migrañosos, el neurólogo propondrá un tratamiento profiláctico con determinados fármacos.

¿Existen alternativas más naturales para prevenir las migrañas?

Los medicamentos usados para prevenir las migrañas suelen tener efectos secundarios, que para muchas personas pueden ser tan molestos como la propia cefalea. Otras personas prefieren evitar tomar medicamentos de forma crónica. Además de los cambios en el estilo de vida, que son fundamentales, algunas terapias no farmacológicas están mostrando buenos resultados en la prevención de las migrañas. Una es la **acupuntura**. Tras una revisión de 22 estudios previos realizada en 2016 por la prestigiosa organiza-

ción Cochrane, los investigadores concluyeron que la acupuntura era al menos tan efectiva para prevenir los ataques como el tratamiento con fármacos, pero con menos efectos secundarios.

Otro enfoque prometedor es la terapia cognitiva basada en la **atención plena** (*mindfulness* en inglés). Este tipo de terapia se lleva usando con éxito desde hace años para el tratamiento y la prevención de la depresión. Hace unos meses, un ensayo clínico publicado en la revista **JAMA Internal Medicine** mostró que un curso de terapia de atención plena durante 8 semanas, aunque no disminuía los episodios de migraña en mayor proporción que otros cambios en el estilo de vida, sí conseguía reducir significativamente la ansiedad, la discapacidad, los síntomas depresivos y hasta la intensidad del dolor. ■

Referencia: Wells RE, O'Connell N, Pierce CR, et al. Effectiveness of Mindfulness Meditation vs Headache Education for Adults With Migraine: A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. 2021;181(3):317-328. https://www.cochrane.org/es/CD001218/SYMP_T_acupuntura-para-la-prevencion-de-los-ataques-de-migrana

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL

Conoce la norma de certificación de cosmética ecológica que más utilizan las empresas españolas



Cosmético con el 90%
ingredientes ecológicos
Categoría I y del 15-89%
Categoría II



Empresas con el 80% de sus
productos en categoría
I. No producen cosmética
convencional con otras marcas



Cosmético natural
con menos del 15%
de ingredientes
ecológicos



Cosmética
certificada 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** (entidad sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública)



Lorraine Dallmeier es la directora general de **Formula Botanica**, la escuela online de formulación y negocios de cosmética ecológica, que ha formado a más de 14.000 formuladores y emprendedores de belleza indie en más de 175 países.

Fue votada como la persona más influyente de la belleza natural en 2020.

¿Cómo se introdujo en el sector natural y ecológico?

Me formé como bióloga y siempre me gustaron las plantas. Empecé a trabajar en el sector ecológico en 2010, cuando diseñé una aplicación para iPhone que enseñaba al usuario a fabricar en casa sus propios productos de belleza de forma muy sencilla utilizando frutas y verduras. La aplicación se descargó en más de 70 países de todo el mundo. En ese momento, supe que no había vuelta atrás y me lancé a aprender a formular antes de asumir finalmente el cargo de directora general de Formula Botanica.

Lorraine Dallmeier: "Puedes formular tu propio cuidado ecológico de la piel y el cabello"

¿Cómo surgió la escuela Formula Botanica?

Formula Botanica se creó originalmente para ser un negocio paralelo de una sola mujer, que es también la etapa en la que se encontraba cuando compré y me hice cargo de la escuela en 2014. Hasta entonces había sido realmente un pequeño negocio por afición, así que inmediatamente me puse a desmontar todo lo que había en la escuela y a construirla de nuevo. Ahora es una institución educativa global muy respetada, con más de 14.000 estudiantes en 179 países.

¿Qué tipo de persona se siente atraída por los cursos de Formula Botanica?

Atraemos a personas de todo el mundo que quieren capacitarse con las habilidades de la formulación ecológica. Nuestros estudiantes no solo quieren aprender a formular y empezar su propia marca de belleza indie, sino que también quieren cambiar el mundo a través de la formulación botánica y sostenible.

A lo largo de los años ha tenido fantásticas historias de éxito. ¿Destaca alguna en particular?

Tenemos miles de historias de éxito de graduados en Formula Botanica y trabajamos muy duro para capturar el mayor número posible de sus historias. Muchas de esas historias destacan, desde los graduados que han conseguido más de 8,5 mi-

llones de dólares en financiación de inversiones, hasta los graduados que han ganado prestigiosos premios por sus formulaciones y marcas. Algunos de nuestros graduados que lanzan marcas aspiran a dominar el mundo y otros se mantienen pequeños a propósito. Lo que más me gusta de nuestros graduados son las historias que me cuentan sobre cómo sus fórmulas cambian la vida de sus clientes.

¿Qué impacto ha tenido Formula Botanica en el sector de la cosmética ecológica?

Creo que hemos demostrado sin lugar a dudas que no hace falta ser químico para formular tu propio cuidado ecológico de la piel y el cabello. El mito del químico sigue persistiendo, sin duda sostenido por muchas de las grandes marcas de belleza que tienen un siglo de publicidad pseudocientífica en batas blancas de laboratorio a sus espaldas, pero creo que estamos democratizando poco a poco la formulación y haciéndola accesible a todo el mundo.

¿Cuáles son las tendencias de la belleza ecológica actualmente, y cuáles serán las más duraderas?

Las tendencias van y vienen y no me entusiasma ninguna de ellas, ya que prefiero centrarme en los grandes cambios que experimenta la industria de la belleza. Los ingredientes van y vienen, pero un cambio sísmico como la belleza circular cambiará por completo la cara de la industria.

¿Considera que los empresarios de la belleza indie están aportando un cambio positivo a la industria cosmética general?

Creo que el sector de la belleza independiente ha desafiado a la industria de la belleza convencional de una manera que ha cogido a todos los grandes actores por sorpresa. Mientras que hace 10 años la belleza natural era algo que no se tomaba en serio, ahora las grandes marcas tienen que replantearse la forma de formular y publicitar sus fórmulas.

En su opinión, ¿cuáles son las mayores oportunidades y desafíos para el sector de la belleza?

La mayor oportunidad, así como el mayor reto, será adoptar la circularidad y repensar la forma en que se envasan, entregan y consumen las fórmulas. Con más de 120.000 millones de unidades de envases de cosméticos que se fabrican cada año, algo tiene que cambiar urgentemente; nuestro sector puede liderar esa conversión.

¿Tienen actualmente estudiantes españoles entre su comunidad?

Tenemos muchos estudiantes en España y, de hecho, algunos de ellos han creado marcas de belleza independientes como *Lamia Biocosmética*. Estamos escuchando el mismo mensaje de España que de los países de todo el mundo: los compradores buscan cosméticos naturales, suaves y sostenibles. ■

WELEDA
Seit 1921

PURA HIDRATACIÓN 100% NATURAL

NUEVO

24H HIDRATACIÓN Y FRESCURA CON EXTRACTO DE CACTUS

WELEDA Seit 1921 24h HydraCreme Hidratación Frescura. Hidratación de larga duración textura ligera. Crema Viso Hidratante 24h. Extracto de cactus. WELEDA Seit 1921 24h HydraLotion Hidratación y Urea. Jalea matificante. Crema Viso 24h. Mat immediato. WELEDA Seit 1921 Hydralist Bruma Facial Hidratante. Proporciona hidratación y refresca. Spray Viso Rinfrescante. Mejora hidratación y frescura. Término tipo de pétalos. WELEDA Seit 1921 ACTO CACTUS SÍNTESIS. Gel Contorno Ojos. Hidratación intensiva. Reducción arrugas. Extracto de cactus. WELEDA Seit 1921 Extracto de Cactus Sportiva. Hidratación intensiva. Reducción arrugas. Extracto de cactus.

Devuelve a tu piel la hidratación tras el verano

Extracto de cactus BIO

Reduce la pérdida de agua transepidermica -18%

Hidrata de manera inmediata +93%

100% NATURAL Y BIO

Cosmética Natural y BIO