

INFORMATIVO MENSUAL
INDEPENDIENTE Y GRATUITO DE
DIVULGACIÓN DE LAS TERAPIAS NATURALES

www.elbotiquinnatural.com

2021 | AGOSTO | N°9

"Todo ser humano es el creador de su propia salud o enfermedad" Buda Gautama

La Medicina Ayurvédica



123rf Limited@nilanewsom

MEDICINA TRADICIONAL CHINA	TERAPIAS NATURALES	COSMÉTICA	CONVERSANDO CON
4 Verano tardío, cómo nos afecta	9 Crenoterapia, la cura con aguas medicinales	17 Aceites esenciales y aceites vegetales: ¿en qué se diferencian?	24 Cheryl Thallon, fundadora de Viridian

NOVEDAD

Devuelve la vitalidad a tu VOZ

HerbalGem
YEMOTERAPIA CONCENTRADA

PASTILLAS BLANDAS VOZ BIO

Voz ronca - Afonía*

Contiene erisíno con acción emoliente y calmante, útil para el tono de la voz.

Erisíno - Saúco

YEMOTERAPIA CONCENTRADA

24 pastillas blandas Complemento alimenticio con edulcorante

Miel Limón

Extractos de yemas frescas y bio



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

TIRADA 27.250 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,
Iván Iglesias, Jim Manson,
Miriam Martínez, Raúl Martínez,
Victoria Moradell, Estela Nieto,
Pedro Porta, Jaume Rosselló,
Roberto San Antonio-Abad

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

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

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



Powered by Bio Eco Actual



MEDICINA TRADICIONAL INDIA



Jaume Rosselló,
Editor especializado en salud y alimentación

La Medicina Ayurvédica

El Ayurveda, este antiquísimo sistema vital y terapéutico tradicional de la India, vuelve de nuevo a tener protagonismo en la salud de las personas de los países desarrollados. Su poder para reequilibrar el organismo y la fuerza con que completa la medicina convencional son una invitación a renovar nuestra forma de vivir hacia otro estilo, más natural y en armonía con nosotros mismos y lo que nos rodea. ¿Qué es la Medicina ayurvédica y qué puede hacer por nosotros?

Equilibrio y salud

Junto a la Medicina Tradicional China, el Ayurveda es el sistema holístico y preventivo de salud más antiguo del mundo. Se desarrolló en la India hace varios miles de años, como se puede ver en los escritos de la tradición védica.

Así pues, Ayurveda (en sánscrito *ayur*: vida, duración de la vida y *veda*: conocimiento) es el nombre de la medicina tradicional de la India y tiene como objetivo el equilibrio unificado de cuerpo-mente y espíritu, proclamando que la enfermedad y la salud son el resultado de la confluencia de tres aspectos principales de la existencia o «doshas».

El Ayurveda aviva «la inteligencia interna del cuerpo» y fortalece su capacidad natural de curarse. Así, la mayoría de veces, la enfermedad no es más que el resultado de los desequilibrios e impurezas que acumulamos con el paso de los días. La originalidad del Ayurveda está en que



123rf Limited@nilanewsom

ayuda a diagnosticar y eliminar estos desequilibrios *antes* de que aparezca la enfermedad.

El Ayurveda ayuda a disfrutar de una vida sana y equilibrada, como certifican infinidad de investigaciones. Hoy, la medicina ayurvédica forma parte del servicio de salud pública y privada en muchos países, y es responsable, aproximadamente, de la salud del 20% de la población mundial. Desde 1991 está formalmente reconocido y recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sutras

Las enseñanzas del Ayurveda fueron fijadas en forma de *sutras*, es decir, breves versículos poéticos en sánscrito que contienen lo esencial de un tema y sirven de recordatorio a los estudiantes. Éstos los memorizaban íntegramente y la tarea de su gurú, o maestro, consistía en transformarlos

en enseñanza viva exponiéndoles la riqueza de conocimientos encerrada en ellos. Parte de esos textos han sido traducidos del sánscrito, pero no son fácilmente asequibles para la mentalidad occidental sin un maestro que los interprete.

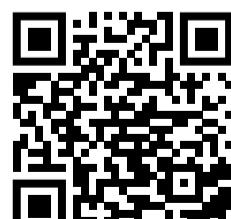
El sánscrito, el antiguo lenguaje de la India, es un vehículo eficaz para reflejar la filosofía que subyace en el Ayurveda y la profundidad de su pensamiento. Es sumamente rico en términos para designar aspectos íntimos de la conciencia o que la trascienden.

Los síntomas, señales del cuerpo

El Ayurveda se basa en la premisa de que la enfermedad es el resultado natural y final de la vida en armonía con nuestro entorno. «Natural» es una palabra importante, porque se entiende que los síntomas de la enfermedad son la forma normal del cuerpo para comunicar la falta de



SUSCRÍBETE
gratis escaneando el código



elbotiquinnatural.com/suscripcion



armonía. Con esta comprensión de la enfermedad, el enfoque del Ayurveda para la curación se hace evidente: restablecer la armonía entre el yo y el medio ambiente.

Una vez restablecida, la necesidad del cuerpo para comunicar la falta de armonía disminuye, los síntomas se disipan y se dice que se ha producido la curación.

En Ayurveda se considera que cada persona y su enfermedad se manifiesta como una única entidad. Se podría decir que no hay dos personas iguales, como no hay dos enfermedades similares. Por eso el Ayurveda no se aproxima a la curación de una enfermedad en general, sino que se acerca a la curación de cada persona.

Este enfoque difiere enormemente de la medicina convencional alopática, que considera la enfermedad «un enemigo a combatir»: la medicina alopática busca un medicamento que cure a un número estadísticamente significativo de personas para una condición específica, como, por ejemplo, la artritis reumatoide. En cambio, la medicina ayurvédica busca un tratamiento que cure una persona individual de su presentación única de la enfermedad.

Dado que ninguna enfermedad afecta a dos personas en la misma forma, no hay dos curas exactamente iguales.

Premisas

Para el especialista en Ayurveda es necesario comprender la naturaleza del paciente, la naturaleza de la enfermedad y la naturaleza del recurso. Por eso conviene saber las cualidades de la naturaleza, como: pesada o ligero, frío o caliente, fijo o móvil, agudo o sordo, húmedo o seco, sutil o grave, denso o fluido, blando o duro y turbio o claro.

Se entiende que una persona, una enfermedad o un recurso tienen una combinación única de estas cualidades. Por eso el objetivo del especialista en Ayurveda es comprender muchas de las cualidades, lo más que pueda, acerca de su paciente y su condición.

Una persona puede ser pesada o ligera, moverse rápida o lentamente, sentirse más caliente o fría, tener una mente aguda o sorda, tener la piel húmeda o seca (son ejemplos de cómo comprender la naturaleza de una persona). De manera similar, una enfermedad como la artritis



123RF Limited@nilanewsom

puede ser definida como la producción de dolor agudo o sordo, la migración (móvil) o localización en una o más articulaciones (estable), produciendo vasodilatación alrededor de la articulación (caliente) o contricción vascular (frío).

Al entender la presentación de una enfermedad a través de sus cualidades, se entiende la singularidad de la enfermedad.

Cualidades del paciente, cualidades del remedio

Los remedios herbales también se entienden en términos de sus cualidades. Las sustancias que son nutritivas se describen como pesadas, por ejemplo, el regaliz. Las sustancias que agotan con mayor facilidad son ligeras, como el trébol rojo. Algunas hierbas crean calor en el cuerpo, tales como el jengibre, y otras enfrián el cuerpo, como el sello de oro.

El principio fundamental del tratamiento en Ayurveda es tratar la enfermedad con las cualidades opuestas a su naturaleza. Así, las enfermedades bucales son tratadas con remedios cálidos, las enfermedades pesadas son tratadas con remedios de luz, y así sucesivamente.

Adaptógenos en las plantas medicinales ayurvédicas

¿Qué son los adaptógenos? Desde 1970 se sabe que las sustancias adaptógenas estimulan la capacidad regeneradora de nuestro organismo, reactivándolo para que recupere el equilibrio según las necesidades personales. Dicho de otro modo, son plantas con el poder de normalizar las funciones alteradas, «adaptándose» (de ahí su nombre) según cada caso. Hoy podemos encontrarlos en

farmacias –también en herbodietéticas–, normalmente en forma de complementos dietéticos.

Una parte importante de adaptógenos procede de la milenaria medicina hindú, con plantas como: Ashwagandha (*Withania somnífera*), Nim (*Azadirachta indica*), Boswellia (*Boswellia serrata*), Gugul (*Commiphora gugul*), Kang jang (*Andrographis paniculata*), Melón amargo (*Momordica chirantia*), entre muchas otras.

Acciones de las plantas y sustancias adaptógenas

Entre otras:

- *Estimulan las glándulas suprarrenales*
- *Tonifican el sistema nervioso central*
- *Aumentan la resistencia física*
- *Equilibran y refuerzan el sistema inmunitario*
- *Mejoran la tolerancia a la glucosa*
- *Protegen el hígado*

Otras plantas ayurvédicas

Amalaki (*Emblica officinalis*); Bacopa (*Bacopa monnieri Pennell*); Bibhitaki (*Terminaria bellirica*); Brahmi o Gotu-kola (*Centella asiatica*); Guduchi o Amrita (*Tinospora cordifolia*); Haritaki (*Terminalia chebula*); Kumari (*Aloe barbadensis*), bien conocida entre nosotros; Kutki o Katuki (*Picrorhiza kurroa*); Manjishta (*Rubia cordifolia*). ■



Ácidos grasos esenciales, de Viridian



El Aceite de Comino Negro BIO 200ml (*Nigella sativa*) de Egipto es utilizado desde hace 2000 años como alimento, para el bienestar general y en masajes en la cabeza y el pecho.

El Aceite Omega 3: 6: 9 BIO es un aceite nutricional ideal para el uso diario. El ácido alfa linoleico (ALA-Omega 3) contribuye al mantenimiento de los niveles normales de colesterol. Contiene ácido gamma linoleico (GLA), una pequeña cantidad de omega-9, una amplia gama de nutrientes que incluyen la vitamina E (espectro completo de tocofieroles y tocotrienoles) y carotenoides (alfa-caroteno, betacaroteno y luteína).

El Aceite de Lino dorado BIO 200ml es una de las fuentes veganas naturales más ricas en ácidos grasos Omega 3. Altamente nutritivo, se puede agregar a la fruta, batidos de verduras, aderezos para ensaladas...

Los tres aceites están elaborados en primera presión en frío y manteniendo una atmósfera de nitrógeno durante la fabricación y envasado, son 100% Cultivo ecológico, aptos para veganos y Kosher. No contienen gluten, soja, lactosa, azúcares añadidos, sal, levaduras, conservantes ni colorantes artificiales. No han sido irradiados ni testados en animales.

Marca:

Viridian

Distribución:

Alternatur S.L.
www.alternatur.es

Recomendado por





Verano tardío, cómo nos afecta y cómo podemos armonizarnos según la Medicina Tradicional China

Según la cultura tradicional china, el verano tardío corresponde a las últimas semanas del verano. También se asocia a los períodos de transición entre las estaciones, dos o tres semanas en las que la energía de una estación se va desvaneciendo mientras comienza a percibirse el crecimiento de la siguiente.

Identificar y diferenciar esta estación, nos permitirá conectar con nuestras necesidades físicas y anímicas. Los días se acortan, llegan las primeras lluvias, la humedad y el aire empieza a enfriarse. La energía expansiva, activa y alegre de pleno verano va llegando a su fin, empieza a descender. La llegada del otoño implica condensación, recogimiento y enfriamiento. Empieza la interiorización y la relajación. Es la transmutación y el cambio.

Nuestro estado anímico también cambia, estamos más relajados que a principios de verano, incluso puede que estemos más sensibles y melancólicos. En la naturaleza, es un momento de madurez y recogida de los frutos y, para nosotros, es una época de vuelta hacia el interior después de la expansión, la vuelta al "cole", el regreso al trabajo. Es tiempo de recolección, reflexión e introspección, volver al "hogar", organizarse y comenzar a preparar el cuerpo y la mente para llegar al otoño y al invierno en buenas condiciones.

El verano tardío se asocia al elemento Tierra, a: órganos: bazo-páncreas y estómago; emoción: la reflexión; sabor: dulce; color: amarillo, así como los tonos marrones, rojizos y dorados de la estación.

El elemento Tierra se sitúa en el centro en los cinco elementos. Es cohesionador de todos los demás y base del "cielo anterior" donde los alimentos se transforman en energía y sangre para nutrir todo el organismo y evitar desgastar de forma excesiva a la energía hereditaria, tirando de las reservas. Aporta nutrición, estabilidad y el centro que necesitamos para digerir e integrar tanto los alimentos como todo lo vivido y hacer la transición en los cambios.

Estómago y bazo forman un tandem perfecto y fundamental para que el organismo funcione, yin y yang en equilibrio. El estómago tie-



123rf Limited@minadezhda. Gachas de mijo con frutos secos

ne energía descendente y necesita la humedad y lo fresco. El bazo tiene energía ascendente y detesta la humedad y busca lo tibio.

El bazo es el encargado del **transporte y transformación de la quintaesencia o energía de los alimentos y los líquidos**, con su energía ascendente se dirigirá a pulmón y con la energía-qi del aire se transformará en base material para la sangre- xue, que nutrirá a todo el cuerpo. Este qi se encarga de mantener los órganos en su sitio. Los músculos son los tejidos que más se alimentan de sangre, particularmente las cuatro extremidades y por eso se las asocia al bazo. Si hay un buen funcionamiento, estarán bien desarrolladas, fuertes, elásticas, resistentes al esfuerzo. Las extremidades estarán atemperadas. Si está débil, la esencia de los alimentos no puede llegar a los miembros que se vuelven fríos, débiles y nos sentimos cansados.

El bazo gobierna la sangre, contribuye en su formación, la regula, manteniéndola dentro de las arterias y las venas y ajusta la viscosidad, **controlando los líquidos** que necesita en cada momento. Si no puede realizar su función, las paredes de los vasos sanguíneos se vuelven frágiles, favoreciendo la aparición de hematomas, varices, sangrado crónico y hemorragia. **El bazo se manifiesta en los labios**.

Estómago y bazo
forman un tandem
perfecto y fundamental
para que el organismo
funcione, yin y yang
en equilibrio

Si la función de transporte y transformación es correcta, los labios estarán rosados, ligeramente húmedos y sin alteraciones.

La **humedad** es habitual en los días de verano tardío, si el elemento tierra no se encuentra en equilibrio, afectará al bazo, provocando síntomas de pesadez, letargia, dolor de cabeza, retención de líquidos, hinchazón abdominal, malas digestiones. También se genera internamente por comidas pesadas y grasientas como los helados, pasteles, lácteos y salsas.

El estómago recibe y digiere los alimentos. Los nutrientes los envía al bazo. Necesita líquidos para "cocer" los alimentos, así la digestión será buena. Si son insuficientes, la persona tendrá sed, la lengua estará seca, agrietada y la digestión será deficiente. Después, hace descender los desechos hacia los intestinos. Si hay una disfun-

ción, se podrán ver problemas de alimentación (anorexia, bulimia), diarrea o estreñimiento, distensión, pesadez de estómago, dolor abdominal, borborigmos o flatulencias, entre otras.

La emoción asociada al elemento Tierra es la **reflexión**. Cuando es desmesurada por exceso de trabajo intelectual o pensamiento excesivo u obsesivo, se debilitará nuestro qi y xue y en consecuencia el bazo, apareciendo cansancio mental, poca concentración y dificultad para el estudio, así como dificultad en el transporte y transformación. Si está en armonía hay un pensamiento organizado, estructuración de ideas, capacidad para el aprendizaje, memoria y concentración. Al mismo tiempo, un bazo débil también puede producirnos falta de concentración por falta de nutrición.

El **sabor dulce** de la estación pertenece al cereal, que nos trae la tierra. Aporta estabilidad y centro. Hablamos del dulce natural.

Cómo armonizarnos
en el verano tardío

Necesitamos centrar, calmar y estabilizar nuestro organismo, dejando atrás la energía rápida, superficial y expansiva del verano. Seguiremos el ritmo de la naturaleza, que invita al recogimiento e interiorización.



Los cereales integrales tonifican el bazo y el estómago, (el mijo especialmente) ya que proporcionan un suministro de glucosa constante

Empezaremos a eliminar alimentos como frutas y verduras crudas, zumos, bebidas frías y ensaladas, que producen un efecto de apertura y enfrián el cuerpo, dificultando el trabajo al estómago y bazo. Evitaremos los productos lácteos y los azúcares refinados, que debilitan la energía del bazo/estómago.

Incorporaremos sopas caldosas, que prepararán al estómago para recibir los alimentos más concentrados que vengan después. Es momento de **construir**, con mayor proporción de alimentos ricos en proteínas, y un poco más de grasa, en forma de frutos secos y leguminosas, y **tonificar**, mediante el ejercicio físico regular, manteniendo el calor y la fuerza.



123rf Limited@kappachan. Té bancha

Son buenos los alimentos de color amarillo, tierra y anaranjado: legumbres, frijoles, garbanzos, alubias, lentejas, calabaza, moniato... Es tiempo de dulce natural, como el de la zanahoria, la cebolla, bróquil, calabaza, boniatos y, en general, las verduras redondas, moniato, castañas secas, compotas de frutas cocidas con manzanas, peras, orejones, pasas, ciruelas.

Los cereales integrales tonifican el bazo y el estómago, (el mijo especialmente) ya que proporcionan un suministro de glucosa constante.

Podemos añadir ligeros toques de especias que calienten, como la canela, el clavo o la nuez moscada, hierbas aromáticas secas e incrementar el uso del ajo y del jengibre.

Las cocciones serán más largas, más sal, aceite, tiempo y presión y menos agua. Recuperamos los guisos y rehogados, salteados medios y al vapor. Recomendado el té bancha u otras infusiones, después de comer. Facilitan la digestión, relajan el estómago y favorecen esas pausas necesarias para reflexionar y hacer planes.

La tierra es nuestro centro y base. Si se mantiene estable, obtenemos el equilibrio y centro necesarios para hacer frente a las dificultades con tranquilidad y control. Nos sentimos seguros, las emociones se calman y estaremos preparados para cuando lleguen los primeros descensos de temperatura. Por el contrario, si esos cambios nos cogen todavía con la energía del verano, lo más probable es que aparezcan los resfriados tan típicos del comienzo del otoño y puedan ser el inicio o desencadenante de otros desequilibrios. ■



PRANARÔM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

CITRONELA + Leche corporal

Disfruta de
las noches de verano
tranquilamente





La Terapia Físico-Vascular-Bemer

O cómo optimizar su salud mejorando la microcirculación

2021 | AGOSTO | N°9



6

www.elbotiquinnatural.com

¿Sabía Vd. que la base de la hipertensión arterial, artrosis, ictus, demencia, infarto de miocardio y la mayoría de enfermedades crónicas, es una microcirculación alterada?

Esta es precisamente, una de las conclusiones a las que han llegado las principales asociaciones médicas de EEUU en un Simposium celebrado recientemente y en el que se urge a la búsqueda de tratamientos que actúen sobre este aspecto fundamental de la fisiología humana.

Una microcirculación correcta es la base para la vitalidad, el rendimiento, la salud y el bienestar general. Es la parte funcional más importante del aparato circulatorio en el organismo humano y se desarrolla a través de la red de finos capilares sanguíneos y linfáticos de nuestro organismo.

¡Dos campos de fútbol o dos veces y media la vuelta a la tierra!

Para que nos hagamos una idea de su importancia, el tamaño de la superficie de la red capilar equivale a la de dos campos de fútbol y si pusierámos todos los capilares en línea recta, alcanzarían una longitud de 100.000 km. ¡Es decir, dos veces y media la circunferencia de la Tierra!

La importancia de la microcirculación para el mantenimiento de nuestra salud se entiende mejor si pensamos que son los pequeños capilares arteriales los que aportan el oxígeno y los nutrientes que requieren nuestras células para su correcto funcionamiento.



123rf Limited©sharafmaksumov

Así mismo, son los capilares venosos y linfáticos los que recogen los desechos metabólicos y el CO₂ que han de eliminarse correctamente para dejar un entorno celular limpio y evitar lo que se conoce como "Inflamación silenciosa", que es precisamente la causante del 80% de las enfermedades crónicas!

Todos sabemos que el corazón actúa como una bomba aspirante impelente que late a una frecuencia media de 60 pulsaciones por minuto. Lo que no sabemos es que, en el ámbito del lecho capilar, ahí donde se nutren nuestras células, existe un ritmo de 3 a 10 pulsaciones por minuto, que con

el paso de los años y el deterioro de la salud se pueden ver reducidas a 1-3 pulsaciones cada 10 minutos.

Imaginemos un pequeño estanque en el que se acumule el barro y no llegue agua fresca y limpia que lo revitalice, cualquier pececillo acabaría muriendo y las formas de vida que persistieran serían aquellas más pobres y con menor actividad metabólica.

Una microcirculación limitada o trastornada hace que las células envejezcan más rápidamente debido a la falta de oxígeno y el acúmulo de residuos metabólicos. Las consecuencias son: debilitamiento del sistema inmunitario, mayor predisposición a sufrir infecciones y lesiones, peor eliminación de los radicales libres, rendimiento reducido, trastornos del estado de salud, y procesos curativos perturbados y más lentos.

¿Cómo mejorar la Microcirculación?

El paradigma médico convencional se basa esencialmente en la estructura bioquímica del ser humano y por tanto propugna el uso de medicamentos químicos como la terapéutica de elección.

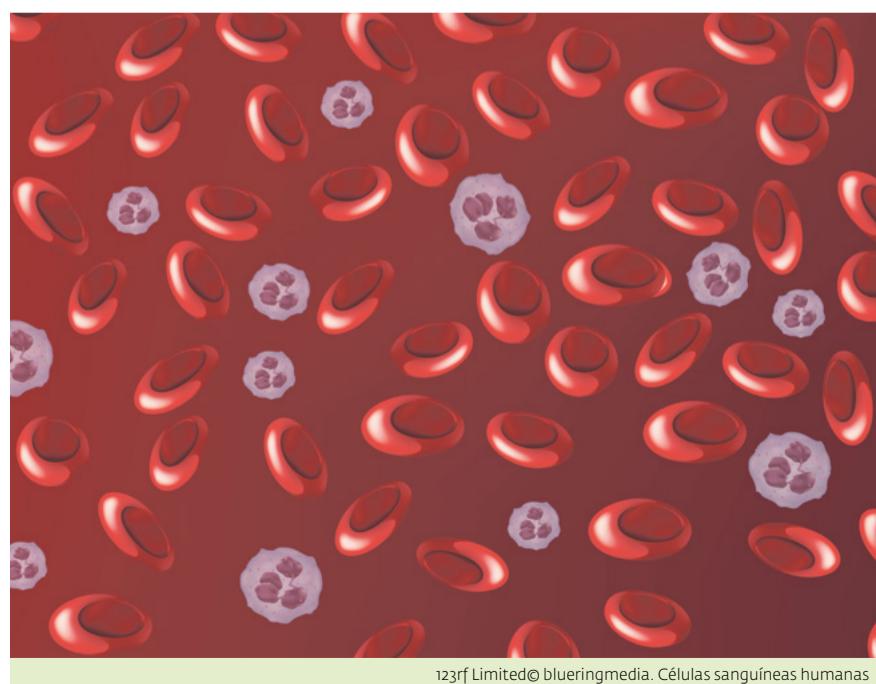
Sin embargo, a nivel farmacológico disponemos de pocos recursos. Los tratamientos farmacológicos para un sistema de microcirculación

Una microcirculación limitada o trastornada hace que las células envejezcan más rápidamente debido a la falta de oxígeno y el acúmulo de residuos metabólicos

alterado siguen siendo limitados y van asociados a la aparición de efectos secundarios no deseados.

El uso de drogas sintéticas pronto se ve limitado, sobre todo, en lo que respecta al tratamiento de personas mayores con múltiples afecciones, pacientes sometidos a rehabilitación y enfermos crónicos. Incluso en el caso de personas jóvenes en su mejor condición física, hay una falta de alternativas eficaces al uso de medicación sintética en el tratamiento de lesiones osteo-musculares o el estrés crónico y sus consecuencias.

Aunque a algunos medicamentos a base de plantas, tales como el extracto de Ginkgo Biloba altamente concentrado, se les puede atribuir cierto grado de eficacia, su uso como



123rf Limited© bluerimgmedia. Células sanguíneas humanas



"Existe una tecnología que no solo es fácil de manejar, sino también rentable y segura de aplicar: los Campos Electromagnéticos pulsantes"

Dr. Louis Ignarro

complemento a los tratamientos farmacológicos convencionales es limitado y no lo bastante eficaz en muchos casos.

¿Qué tal si usamos la física en vez de la química?

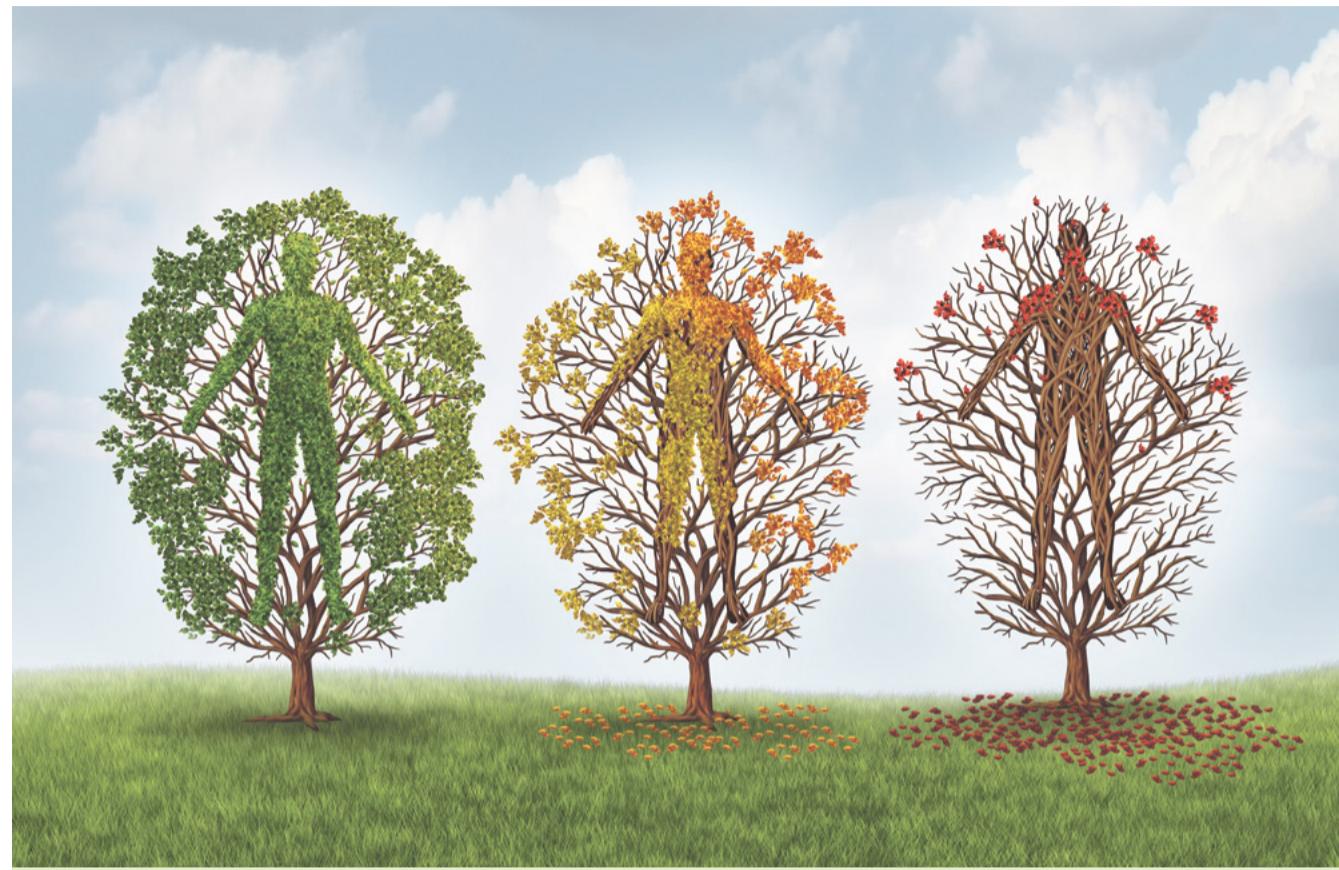
Existe, sin embargo, una alternativa biofísica altamente eficaz y a la que el **Dr. Louis Ignarro**, premio Nobel de Medicina en 1998, se refirió de este modo: "Existe una tecnología que no solo es fácil de manejar, sino también rentable y segura de aplicar: los Campos Electromagnéticos pulsantes".

Efectivamente, aunque el conocimiento de la estructura bioeléctrica del ser humano es muy antiguo, su utilización se ha limitado básicamente a procedimientos diagnósticos como el Electrocardiograma, Electroencefalograma, y otros equipos de medición de la actividad eléctrica de nuestras células.

En el ámbito terapéutico convencional, salvo el marcapasos cardíaco o la bomba de insulina o equipos médicos basados en campos magnéticos que se aplican básicamente en tratamientos de fisioterapia, no existe tampoco un avance en el tratamiento de la microcirculación alterada y de las múltiples enfermedades crónicas que dependen de ella.

La Terapia Físico-Vascular BEMER, un hito en la mejora de la salud

El Equipo **BEMER** (Bio Electro Magnetic Energy Regulation), es un sistema biofísico de mejora de la microcirculación y restauración de la vasomoción o movimiento rítmico de las arteriolas y de la red capilar que constituye el 74% del sistema circulatorio.



123rf Limited@andreyopov. Envejecimiento humano y el deterioro de la salud

Existe una abundante literatura científica sobre la aplicación y eficacia de los Campos Electromagnéticos de baja frecuencia sobre distintas patologías y aspectos de la salud humana, pero es a partir de las investigaciones realizadas por el **Dr. Klopp** en el Instituto de Microcirculación de Berlín sobre este campo de la biofísica, a lo largo de los últimos 20 años, como surgen los principios de la Terapia Físico vascular y el desarrollo de los equipos BEMER.

La pieza central de la terapia vascular física BEMER, es una estructura de señal electromagnética multi-dimensional que estimula de manera eficaz la microcirculación limitada o

deteriorada. Este es precisamente el efecto determinante de la terapia física, incluso en caso de problemas de regeneración o rehabilitación.

Mediante múltiples efectos fisiológicos como la activación de las bombas de sodio-potasio, la mejora del riego sanguíneo, el aumento de la presión parcial de oxígeno, los efectos antitrombóticos y antiedematosos, la activación de la síntesis de proteínas reparadoras y muchas otras actividades más, se proporciona una ayuda a los mecanismos de regulación más importantes del cuerpo humano en lo relativo a la prevención y procesos de curación, recuperación y regeneración.

La Terapia BEMER ayuda a prevenir las complicaciones ligadas al envejecimiento y mejora la recuperación y el rendimiento físico en las personas sanas

¿En qué casos es útil la Terapia BEMER?

Podemos considerar el nuevo sistema de tratamiento BEMER como un potenciador general de La Salud, de modo que no solo mejora condiciones patológicas que tienen como base una microcirculación alterada, sino que ayuda a prevenir las complicaciones ligadas al envejecimiento y mejora la recuperación y el rendimiento físico en las personas sanas.

Según el estado actual de la ciencia médico-técnica, no se conoce una opción de tratamiento físico más eficaz para el tratamiento de un deterioro de la microcirculación que la Terapia Físico Vascular BEMER*. Podemos decir que es el método de tratamiento físico más eficaz e investigado que, a día de hoy, se aplica en la medicina complementaria y preventiva. ■



123rf Limited@hamsterman. Frutas de Ginkgo Biloba



Cómo tratar los resfriados en verano

Alrededor del 20% de resfriados se presentan durante el verano. Afectan a las vías respiratorias altas (nariz y garganta) y los especialistas nos dicen que los responsables son los enterovirus, más frecuentes en verano. Además, suelen durar algo más que los resfriados de invierno.

En verano hay que tener en cuenta...

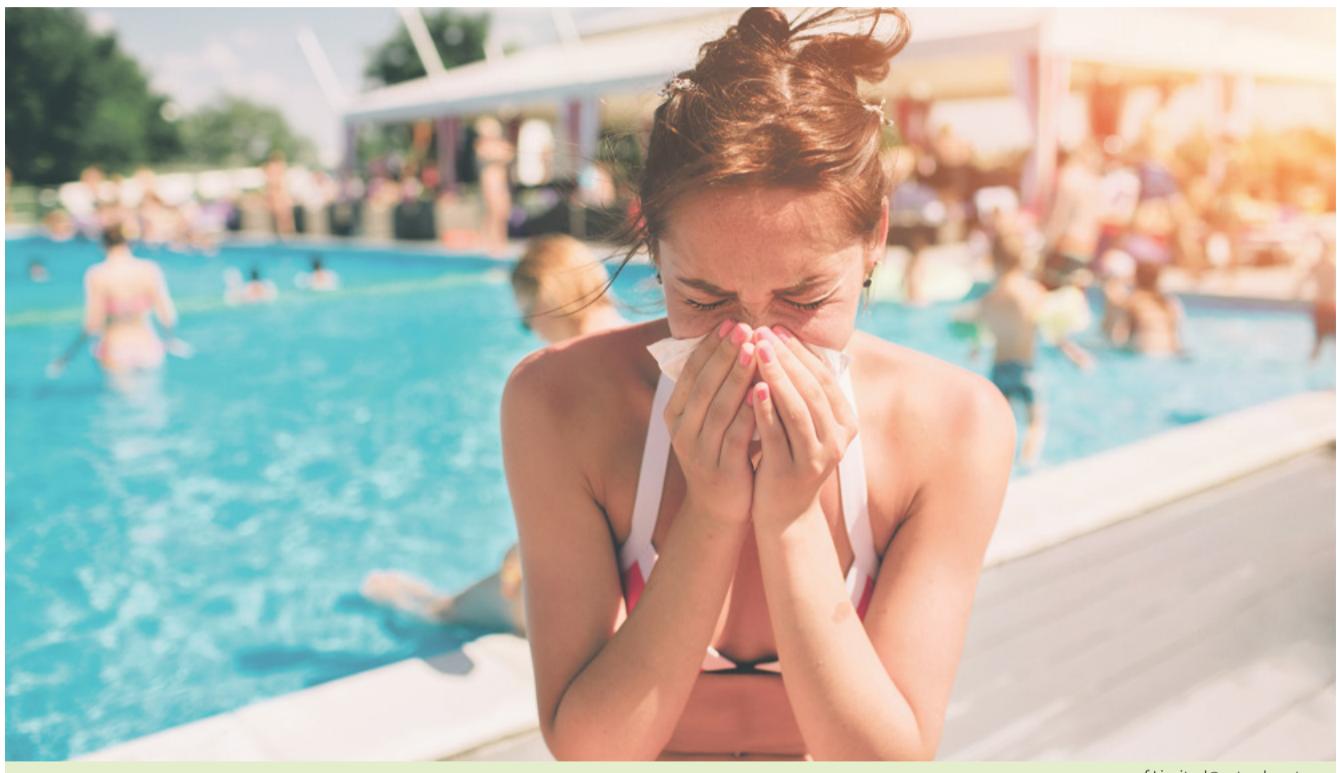
El paso del calor al frío y viceversa hace que nuestro organismo, entre otras alteraciones, sufra una irritación de las mucosas nasales que facilita la actividad de los virus, principales causantes de los resfriados en época de calor. Las señales suelen darse sobre todo en la nariz (congestión, estornudos...). Suelen aparecer pronto, de uno a tres días después del contagio, en forma de congestión nasal y lagrimeo, picor y dolor de garganta, tos seca, estornudos, malestar general y algo de fiebre (menos de 39 °C).

El mal uso del aire acondicionado

Hoy sabemos que más del 24% de las personas expuestas a aires acondicionados han sufrido problemas respiratorios (resfriados, afonías, faringitis...). Estos sistemas extraen humedad del aire, y pueden llegar a resecer el ambiente por debajo del 30%. Si esta situación se da de forma continuada, las mucosas de la nariz y otras vías aéreas se resecarán, haciéndolas más vulnerables. Se sabe que el aire acondicionado causa en España más de 2 millones de resfriados cada año.

Además, si estos aparatos no están correctamente higienizados liberan partículas que provocan reacciones del sistema inmunitario, incluida la inflamación de los pulmones. En este caso, el «resfriado» no se produce por una infección, sino por la reacción del sistema inmunitario del organismo.

Las diferencias de 10 °C o más entre la temperatura exterior y la interior, pasando de calor a frío, hacen que se reduzcan las defensas



123rf Limited@estradaanton

La temperatura del aire acondicionado no debe bajar de los 20 °C (idealmente entre 22 y 24 °C).

En casa podemos controlar una temperatura razonable (incluso puede conectarse un breve espacio de tiempo, hasta que el recinto quede refrescado), pero no en los transportes públicos o en el trabajo. Lo más sencillo entonces es llevar ropa de abrigo de reserva, incluso un fôrro polar, si fuera necesario.

Los cambios bruscos de temperatura

En general evitaremos los ambientes fríos y húmedos, sobre todo si es un momento en el que hay mucho sudor acumulado en el cuerpo (por ejemplo, después de practicar deporte, o si una tormenta ha empapado la ropa).

En esos cambios bruscos de temperatura los aires acondicionados también tienen gran parte de la culpa. Las diferencias de 10 °C o más entre la temperatura exterior y la interior, pasando de calor a frío, hacen que se reduzcan las defensas.

Más vale prevenir...

Aunque no existe una manera de prevenir completamente los resfriados, podemos recordar algunas medidas sencillas para reducir las posibilidades de resfriarnos. Junto a unas medidas básicas de higiene...

- Mantener una alimentación saludable y una buena hidratación.

Evitar las bebidas y alimentos muy fríos o muy calientes.

- Desinfectar las superficies de la casa (baño, comedor, cocina...).

- Evitar ambientes poco ventilados o factores irritantes químicos (insecticidas, productos de la limpieza, ambientadores...).

- Los purificadores son un buen aliado: ayudan a renovar el ambiente y a mantener una correcta humedad.

Si ya estoy resfriado, ¿qué hago?

Lo mejor es ayudar un poco al organismo mientras el resfriado cumple su ciclo y todo vuelve a la normalidad (entre seis y diez días).

- Evitaremos los antitérmicos para respetar la fiebre como respuesta natural del organismo, al que ayudaremos con hidroterapia (compresas o envolturas frías de tronco).

- Los analgésicos pueden ayudar a combatir la congestión y el malestar general, pero preferiremos un descanso reparador durante al menos un par o tres de días, con dieta frugívora (el ayuno es la vía más rápida para restablecer la salud) y abundancia de líquidos: zumos de frutas y hortalizas, agua e incluso caldo vegetal.

- Los vapores con plantas medicinales como el eucalipto son excelentes, sobre todo si el resfriado produce abundante mucosidad.

Los purificadores son un buen aliado: ayudan a renovar el ambiente y a mantener una correcta humedad

- Si se usan descongestionantes nasales, que no sea durante más de 3 o 4 días seguidos. Contra la congestión, la capsaicina del pimentón o la guindilla ayudarán en caso de rinitis. Y el jengibre: se hierbe una rodajita en agua durante 5 minutos, dejar reposar y bebedlo con un poco de miel.

- Los lavados nasales son una buena forma de limpiar los conductos nasales de moco, polvo y algunas sustancias como el polen. También ayudan a humedecer las mucosas de las vías nasales. Ahora en farmacias existen varias formas de suero salino y de agua de mar que se pueden aplicar en casa.

- Reforzar con vitaminas (C y D, sobre todo). La luz solar (fuera de las horas centrales del día) estimula el movimiento de los linfocitos T.

- La equinácea, tanto en gotas como en forma de suplemento, es también una buena ayuda.

- Consultar al médico si la fiebre persiste durante cinco días o más. ■



Crenoterapia, la cura con aguas medicinales

Con la denominación "crenoterapia" se agrupan los métodos terapéuticos relativos a la utilización de las aguas medicinales o minerales. Las que forman parte de la crenoterapia son aquellas aguas naturales que, por razón de su temperatura y mineralización, se utilizan con fines terapéuticos.

Es muy importante el diferenciar la crenoterapia de la hidroterapia, dos términos utilizados con cierta confusión, ya que ambas terapias tienen en el agua sus causas y sus efectos.

En las prácticas hidroterápicas se emplea el agua como vehículo capaz de provocar frío, calor y sus temperaturas intermedias, limitándose sus propiedades a los efectos que provoca el agua según su temperatura y las diversas formas de aplicación: baños, duchas, chorros, percusión, baño vital, etc. El único elemento usado para la mejora es el agua, sin importar las sustancias que podemos encontrar en ella.

Sin embargo, en las aplicaciones crenoterápicas el agua que se utiliza debe tener necesariamente propiedades medicamentosas para que se pueda tener en cuenta dentro de esta terapéutica. Las aguas utilizadas pueden ser muy diferentes entre sí, pero la temperatura debe ser uniforme. Esta cuestión se debe tener muy en cuenta según la finalidad terapéutica a la que sea dirigida.

El correcto uso de las aguas minero-medicinales no es materia



123rf Limited@niserin

fácil, y su prescripción como remedio a una enfermedad determinada debe estar sujeta a las características individuales de la persona, dolencia que sufre, edad, constitución, estado psíquico y fortaleza, siendo tan importante la elección del agua adecuada como su aplicación, baño, irrigación, inhalación, etc.

A pesar de que pueblos como los asirios, egipcios o fenicios y otros muchos utilizaban los manantiales de agua medicinal, fueron los griegos y romanos quienes hicieron que esta práctica alcanzase tal auge que hoy en día sigue perdurando.

Las aguas minerales según su temperatura se clasifican en:

- Frías, menos de 22 grados.
- Templadas, 23-32 grados.

- Calientes, 33-42 grados.
- Muy calientes, +43 grados.

Tipos de aguas:

- **Aguas sulfatadas cárnicas:** indicadas en afecciones urinarias, litiasis, cólicos nefríticos, cistitis, afecciones del aparato digestivo y biliar.
- **Aguas sulfatadas sódicas y magnésicas:** tienen propiedades purgantes debido a su poder de provocación en las contracciones peristálticas.
- **Aguas sulfuroosas:** se dividen en sulfuradas sódicas y sulfuradas cárnicas. Las acciones principales de dichas aguas es que son parasitidas y están especialmente aconsejadas en las afecciones de la piel, enfermedades de los bronquios y

En las aplicaciones crenoterápicas el agua que se utiliza debe tener necesariamente propiedades medicamentosas

pulmones, así como dolencias de los órganos genitales femeninos.

- **Aguas cloruradas:** aconsejadas para personas debilitadas a consecuencia de enfermedades recientes, afecciones de huesos y articulaciones también mejoran, se pueden usar en forma de inhalación para afecciones respiratorias, excepto asma.
- **Aguas bicarbonatadas:** facilitan la contractilidad intestinal y la evacuación estomacal. Indicadas también para la atonía gastrointestinal.
- **Aguas ferruginosas:** normalmente se administra en formato de bebidas, y están indicadas en estados nerviosos producidos por debilidad, en particular neurastenia, clorosis, anemia.
- **Aguas oligominerales:** son las aguas que contienen menos de un gramo de sustancia sólida por litro, sin que sea predominante ninguno de los componentes que la integran. Este tipo de aguas son las que habitualmente se utilizan como agua de mesa. ■

2021 | AGOSTO | N° 9



9

www.elbotiquinatural.com



Los Profesionales de Terapias Naturales

lo tienen muy fácil



Cofenat
Somos Profesionales. Somos COFENAT

Llámanos. Infórmate
913 142 458 - cofenat.es

* Promoción válida hasta el 30/09/2021 y para nuevas altas. Sujeto a condiciones especiales.

Fármacos antiinflamatorios y analgésicos: antiinflamatorios esteroideos (corticoides)

¿Qué es un corticoide? A todos nos suena que la cortisona es algo muy fuerte que a veces se prescribe para situaciones complicadas. Los procesos inflamatorios agudos y graves pueden ser difíciles de manejar y es muy importante poder resolverlos cuanto antes para evitar la cronificación de la inflamación y todas sus consecuencias. A veces se puede solventar con productos naturales o con medicina natural pero otras veces es necesario recurrir a la medicina alopática. Ya hemos visto en artículos anteriores que, para poder controlar el dolor y la inflamación, además de opciones naturales y no farmacológicas, disponemos de medicamentos analgésicos y antiinflamatorios que pueden ser de gran ayuda, siempre haciendo un uso adecuado y racional. Muchos de esos fármacos podemos tenerlos en el botiquín de casa, sin embargo, hay situaciones que requieren tratamientos más potentes como es el caso de los corticoides, que siempre deben ser recetados y controlados por un médico.



¿Qué es un antiinflamatorio esteroideo?

Un antiinflamatorio esteroideo es aquél derivado de la cortisona, por eso a estos fármacos se les llama corticoides. Seguramente nos resultan familiares por su contexto de uso en dermatología, en diversos problemas de la piel, especialmente

te aquéllos con enrojecimiento y picor, y también en problemas respiratorios como el asma bronquial, aunque sus indicaciones pueden ser muy amplias.

En realidad, los corticoides son sustancias naturales producidas por nuestro organismo en las glándulas suprarrenales (que están encima de nuestros riñones) y existen dos tipos:

- Mineralocorticoides: el principal es la aldosterona que es responsable de la regulación del equilibrio de líquidos y electrolitos en nuestro cuerpo.
 - Glucocorticoides: son principalmente el cortisol y la cortisona y tienen funciones importantísimas a nivel del metabolismo de los hidratos de carbono, así como un potente efecto antiinflamatorio e immunosupresor.

Así, los corticoides con efecto antiinflamatorio son los glucocortoides, el cortisol y la cortisona de forma natural o la hidrocortisona, la dexametasona, la triamcinolona, la betametasona o la prednisona, como ejemplos de fármacos sintéticos. Además de sus efectos antiinflamatorios, son analgésicos y anti-alérgicos y reducen la actividad del sistema inmunitario.

Hidrocortisona y otros corticoides

La hidrocortisona y otros corticoides son los derivados de la cortisona que alivian la inflamación (hinchazón, calor, enrojecimiento y dolor), y se usan para tratar ciertas formas de artritis, trastornos de

**Ni la hidrocortisona,
ni otros corticoides,
deben utilizarse vía
tópica en afecciones
de la piel que puedan
estar relacionadas con
infecciones víricas**

la piel, trastornos intestinales (por ejemplo, colitis), alergias graves y el asma bronquial. Se usan tanto vía oral como tópica y en ocasiones también inyectada.

Estos fármacos son muy similares en cuanto a sus efectos, indicaciones, contraindicaciones, etc., pero existen diferencias importantes, especialmente en cuanto a su potencia y, por tanto, en cuanto a la dosis necesaria. La hidrocortisona se puede usar vía oral para adultos dentro del rango de entre 10 y 400mg, pero las dosis de otros antiinflamatorios esteroideos serán distintas. Por ejemplo, la dexametasona y la betametasona son las más potentes del grupo siendo unos 3mg de éstas equivalentes a 100mg de hidrocortisona. La prednisona, prednisolona y triamcinolona son de potencia intermedia siendo las dosis utilizadas unas 4 veces menores a la de hidrocortisona.

Las indicaciones de la hidrocortisona y otros corticoides en inyectable son las más graves y que requieren un tratamiento agudo muy rápido y eficaz, como es el caso de:

- Exacerbaciones agudas de asma.
 - Shock anafiláctico y reacciones de hipersensibilidad inmediata, que son un peligro para la vida de la persona (por ejemplo, un edema laríngeo que puede provocar una asfixia).
 - Insuficiencia suprarrenal aguda.
 - Tratamiento del rechazo agudo del trasplante de órganos.
 - Coma hipotiroideo.
 - Artritis reumatoide en brote.
 - Tenosinovitis y bursitis.



Bach®
ORIGINAL FLOWER ESSENCES

RESCUE®

Nº1
ALIADO PARA
TU SERENIDAD

SERENIDAD EN TU DÍA A DÍA



* 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

FAES FARMA



En el caso de la hidrocortisona para ser aplicada en la piel, las indicaciones suelen ser el tratamiento local de procesos inflamatorios con picor debido a enfermedades diversas de la piel como eccemas por dermatitis de contacto o alergias, dermatitis atópica, eccema seborreico o psoriasis.

Es conveniente tener en cuenta que ni la hidrocortisona, ni otros corticoides, deben utilizarse vía tópica en afecciones de la piel que puedan estar relacionadas con infecciones víricas, por ejemplo, un herpes, pues empeorarían la situación. Tampoco debe aplicarse en mucosas o en zonas demasiado cercanas a los ojos o la boca o en heridas abiertas. Por eso es muy importante no reutilizar restos de cremas o pomadas con corticoides para el autotratamiento de enrojecimientos o problemas de la piel sin diagnóstico.

En cuanto a la vía oral, la hidrocortisona suele ser utilizada para tratar la insuficiencia suprarrenal sustituyendo al cortisol natural que falta en esta situación. Y otros corticoides pueden ser prescritos para problemas de salud importantes en los que la reducción de la inflamación e incluso la reducción de la actividad del sistema inmunitario puede ser beneficioso como, por ejemplo, en casos de enfermedades reumáticas y autoinmunes como el lupus eritematoso sistémico o la artritis reumatoide.

Una indicación muy actual de algunos corticoides es la utilización como tratamiento de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en pacientes adultos y adolescentes (de al menos 12 años de edad con un peso corporal de al menos 40 kg) con dificultad para respirar y que necesitan terapia de oxígeno suplementaria.

La hidrocortisona, así como otros corticoides como la dexame-



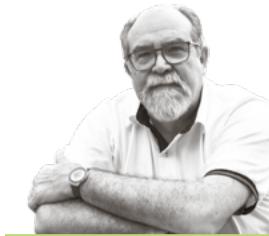
123rf Limited©unguryanu. Artritis reumatoide

tazona o la prednisona, tienen muchas contraindicaciones, por lo que debe valorarse en cada caso si el tratamiento es adecuado. Por ejemplo, la administración vía inyectable de hidrocortisona debe tener en cuenta también ciertas contraindicaciones ya que existe riesgo de empeoramiento, por ejemplo, en pacientes con úlceras gástricas o duodenales, desórdenes psiquiátricos, glaucoma, queratitis herpética, infecciones por hongos o amebas, enfermedades virales como la varicela o el herpes, la tuberculosis o en período pre y post-vacunal con vacunas de virus o bacterias vivas atenuadas.

Los efectos adversos son muy diversos y pueden ser frecuentes sobre todo en uso prolongado, al inicio del tratamiento o cuando se aumenta la dosis. Siempre se debe consultar al médico si aparecen problemas como:

- Reacciones alérgicas moderadas o graves (anafilaxia).
- Mayor predisposición a las infecciones y activación de infecciones por virus o por hongos (incluido el herpes) ya que deprime el sistema inmunitario.
- Diabetes o problemas con los niveles de azúcar en la sangre.
- Retención de sales y agua que produce edema (retención de líquidos) e hipertensión arterial.
- Aumento del apetito y del peso corporal.
- Mareo, malestar, cansancio, dificultad para dormir.
- Aumento de la presión ocular (glaucoma), opacidad del cristalino.

Los efectos adversos son muy diversos y pueden ser frecuentes sobre todo en uso prolongado, al inicio del tratamiento o cuando se aumenta la dosis



Pedro Porta,
Empresario, Sector Complementos
Alimenticios y Alimentación BIO

Credibilidad y Confianza

Consciente o inconscientemente, cada día tomamos decisiones basadas en estos importantísimos valores.

La credibilidad es la cualidad de ser creíble y no se nace con ella, se debe ganar con hechos, conocimientos y actitudes positivas.

La credibilidad genera confianza y con ella seguridad y tranquilidad.

No tan solo las personas, también las empresas, las marcas, las instituciones, las organizaciones y los países deben ser creíbles y fiables.

Lamentablemente, hoy en día la chapuza, la ligereza con la que se miente o se engaña, y la facilidad con la que se habla y actúa sin rigor o sin saber, son una verdadera amenaza para estos dos pilares.

Tanto así que se llega a perder el criterio y la capacidad de determinar en qué y a quién creer.

Muchas veces nos preocupamos por la imagen y el diseño, en general por la apariencia, pero lo verdaderamente importante es todo aquello que es realmente útil y que hace que se cumplan las expectativas que generamos o que esperamos.

Cuando de cuidar la salud se trata, bien sea a través de la alimentación, un estilo de vida saludable, medicamentos, tratamientos terapéuticos o de cualquier otro aspecto que nos ayude al bienestar, es indispensable buscar y generar credibilidad y confianza.

Cuesta mucho esfuerzo ganarlas y se pierden en un segundo, recuperarlas es casi imposible. Cuídelas y sea exigente con ellas. ■



Protección contra las radiaciones solares

Asociamos bronceado con salud, y es cierto que el sol tiene efectos beneficiosos, sin embargo, también tiene sus riesgos, por lo que debe tomarse con moderación y adoptando las medidas de protección adecuadas.

La luz solar nos proporciona varios beneficios, como: estimular la síntesis de vitamina D (necesaria para fijar el calcio en los huesos). También es de utilidad en caso de psoriasis o dermatitis atópica, y sobre todo, nos proporciona bienestar.

¿Qué daños hacen las radiaciones solares?

La exposición constante y sin protección puede ser causante de **lesiones dermatológicas**, empezando desde una irritación leve de la piel, un envejecimiento prematuro debido a destrucción del colágeno y generando un mayor riesgo de cáncer de piel.

A la Tierra nos llegan diferentes radiaciones del Sol:

Ultravioletas (UV). Tres tipos diferentes UVC, UVB, UVA, según su longitud de onda.

- **UVC:** No llegan a la superficie de la Tierra. Son muy peligrosas para el hombre y las absorbe la capa de ozono de la atmósfera.
- **UVB:** Más intensas en verano, responsables de las **quemaduras en la piel**, del eritema inmediato, la pigmentación de la piel, y el cáncer cutáneo no melanoma.
- **UVA:** Representa la mayoría de los rayos UV (un 95%), están presentes todo el año, **incluso en días nublados**. Penetran en las capas profundas de la piel, acele-

Llevar prendas de vestir adecuadas, utilizar sombreros, gafas con cristales que absorban la radiación ultravioleta. Para los labios usar fotoprotector labial.



123rf Limited@penyushkin

ran el envejecimiento de la piel, inducen a la aparición de manchas y bronceado y son las responsables de las alergias al sol y el melanoma (tipo de cáncer de piel más peligroso). Se asocian con las arrugas, la pérdida de la elasticidad y otros efectos del **fotoenvejecimiento**.

Además de los efectos nocivos en la piel también pueden producir problemas en los ojos, a largo plazo sobre la retina y la salud ocular.

¿Qué es el FPS (Factor de Protección Solar)?

FPS (Factor de Protección Solar) es el índice que mide la capacidad que tiene un protector solar para evitar que los rayos UVB dañen la piel. Este número (15, 30, 50) orienta acerca del tiempo que se puede permanecer expuesto al sol con la piel protegida en comparación con la piel sin protección, hasta la aparición del eritema. Ejemplo: si su piel sin protección tarda 10 minutos para empezar a ponerse roja, al utilizar un protector solar con un FPS de 15 previene el enrojecimiento teóricamente 15 veces más ($15 \times 10 = 150$ minutos – alrededor de 2 horas y media). Estos valores no son exactos, son solo orientativos ya que influyen muchas variables, como cantidad aplicada, fototipo, sudoración, etc. y solo es para el UVB. Aconsejo siempre usar como mínimo un FPS de 30.

¿Qué tipo de protección solar debo utilizar?

El fotoprotector ideal debe ser de **amplio espectro** y proteger frente a todo tipo de radiaciones solares:

UVA y UVB, luz visible y radiación infrarroja. Cuanto más bajo sea tu fototipo (piel, ojos y cabellos claros) mayor SPF tendrás que utilizar.

Tipos de filtros:

Filtros físicos: también llamados minerales o inorgánicos. Tienen una función barrera desviando y dispersando la radiación solar. Además de los rayos ultravioleta, controlan los visibles y el infrarrojo. Se toleran muy bien y son muy estables. Tienen el inconveniente de que dejan un tono blanquecino en la piel, aunque las nuevas formulaciones han mejorado mucho la absorción. Son ideales para la infancia y para las pieles hipersensibles.

Filtros químicos: Son menos estables que los físicos. Gustan mucho porque su textura es muy agradable, siendo ideales para adultos con la piel sana.

Muchos de los protectores solares actuales incluyen los dos tipos de filtros, con el objetivo de obtener las mejores cualidades de cada uno.

Dentro de los protectores solares hay productos con fórmulas resistentes al agua adecuados para realizar deportes acuáticos o simplemente para nadar, conservan la foto-protección después de una inmersión de 40 minutos en el agua, son los denominados “*Water-resistant*” y “*Waterproof*”, si resisten 80 minutos.

Actualmente hay protectores “*Wet skin*”, esta nomenclatura no hace referencia a la resistencia al agua, sino que se refiere a que se pueden aplicar sobre la piel húmeda.

Toda la información debe aparecer en el envase del producto.

¿Cuándo tengo que ponerme protector?

Siempre! En verano y en invierno, haga sol o esté nublado, es muy recomendable utilizar un buen protector solar. Los rayos UV están presentes todo el año y pueden atravesar las nubes y el cristal. Por eso **recomendamos protegerse del sol diariamente**. El hecho de “ponerse moreno” ya significa que ha habido un daño en la piel. La producción de melanina, la que da color a la piel, aparece como mecanismo de defensa ante los radicales libres producidos por la radiación solar.

¿Quién debe usar protección solar?

Toda persona, a partir de los seis meses de edad debe utilizar un protector solar todos los días. Los **menores de seis meses no deben exponerse al sol**, la piel del bebé es muy vulnerable. Hasta los tres años evitar exponerlos y si están en la playa o piscina, deben utilizar filtros solares especiales muy altos, gorros, gafas y ropa de protección solar. Las quemaduras solares en la infancia son uno de los mayores factores de riesgo para la aparición del cáncer de piel.

Cada individuo tiene que saber su especial sensibilidad a la exposición solar y saber el tiempo que puede exponerse al sol sin riesgo de quemaduras. Estas diferencias vienen marcadas por el **fototipo** (capacidad de la piel para asimilar las radiaciones solares). Por lo tanto, la respuesta a una misma radiación será diferente según quien la reciba.



Además del fototipo, hemos de tener en cuenta la edad, si toma medicación fotosensible y los factores de riesgo de cáncer de piel.

Fototipo 1 y 2. Piel muy clara, ojos claros (azules o verdes), cabello rubio o pelirrojo. Se quema fácilmente, nunca se broncea. Son los que presentan un mayor riesgo de cáncer de piel.

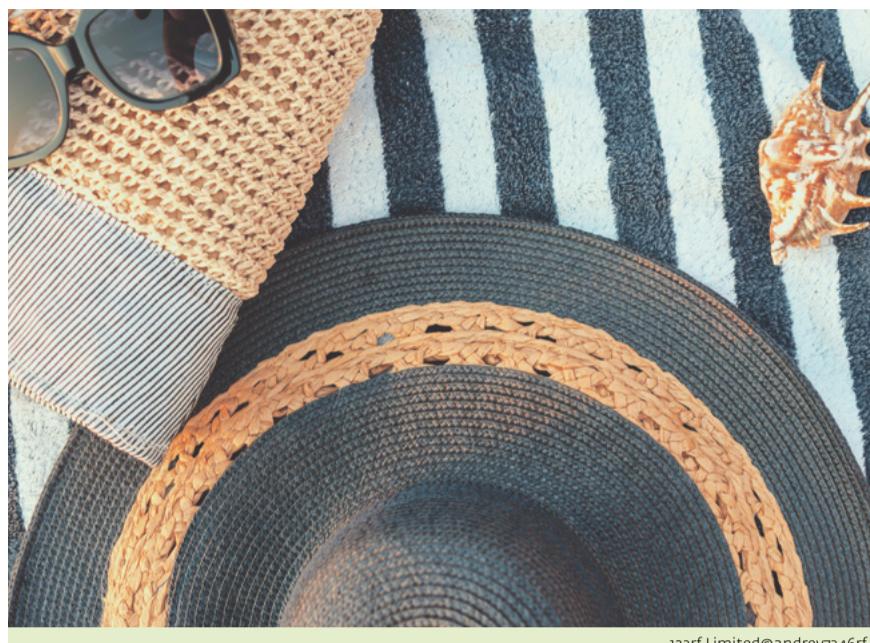
Fototipo 3. Piel clara, ojos marrones/grises. Pelo castaño. Se quema moderadamente, llega a broncearse. Es el fototipo más frecuente en España.

Fototipo 4 y 5. Piel mate, ojos oscuros, pelo castaño oscuro o muy oscuro. Casi nunca se quema, bronceado marrón medio u oscuro.

Fototipo 6. Piel negra, pelo negro. Pueden aparecer quemaduras, pero son raras.

¿Qué cantidad de protector solar debo usar y con qué frecuencia lo aplico?

Aplicarlo **30 min antes de tomar el sol**. Además, para que la protección sea efectiva es importante utilizar la cantidad recomendada. Los



123rf Limited©andrey7346rf

estudios muestran que la mayoría de las personas se aplican sólo la mitad o una cuarta parte de esa cantidad, lo que significa que el FPS que tienen en su cuerpo es inferior al que figura en el envase. A modo indicativo, se recomienda aplicar 1 cucharadita de café para la cara y 6 para el resto del cuerpo. En la cara y escote es aconsejable utilizar un FPS más alto que en el resto del cuerpo. Repetir la aplicación cada 2 horas, o incluso antes si te has bañado, secado con la toalla (puede retirar hasta el 85% del filtro solar), sudado o cualquier otra

acción que pueda haber eliminado el protector solar. Y, recuerda, no utilices un protector solar que haya superado su fecha de caducidad o el tiempo indicado en la etiqueta PAO (Period after opening = Periodo después de la apertura). Una vez pasado este tiempo no se puede asegurar que el producto funcione correctamente. En el envase aparece el símbolo de un tarro abierto, en el que figura un número seguido de una M. Ese número indica la cantidad de meses que el producto puede utilizarse con seguridad una vez abierto.

¿Qué más podemos hacer para protegernos del sol?

Llevar prendas de vestir adecuadas, utilizar sombreros, gafas con cristales que absorban la radiación ultravioleta. Para los labios usar fotoprotector labial.

Evitar perfumes, colonias y desodorantes. No exponerse al sol entre las 12 y las 16 horas. Beber agua o líquidos para evitar la deshidratación. Una mala práctica para refrescarse son las pulverizaciones de agua durante los baños de sol. Hay que evitarlo ya que, además de eliminar el fotoprotector, las gotas de agua que quedan sobre la piel actúan como si fuesen una lupa y amplían los efectos negativos de las radiaciones.

Tras la exposición solar y la ducha con agua tibia, hidratar generosamente la piel para regenerar la capa externa de la piel y recuperar la pérdida de agua. Realizar revisiones dermatológicas periódicas, toda lesión que aparezca en la piel debe ser controlada.

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





TALLER MADRE SELVA



TU PIEL AMA LO NATURAL

Cosmética ecológica y vegana



Con la eficacia de los
Activos Botánicos Concentrados



CUIDADO DIARIO EQUILIBRANTE
CREMA Y SERUM ECOLÓGICOS
EQUILIBRA, TONIFICA Y RENUEVA



CUIDADO DIARIO NUTRITIVO
CREMA Y SERUM ECOLÓGICOS
NUTRE, SUAVIZA Y PROTEGE



CUIDADO DIARIO REVITALIZANTE
CREMA Y SERUM ECOLÓGICOS
REVITALIZA, REGENERA Y REAFIRMA




www.tallermadreselva.com



Pranayama, el arte de la respiración yóguica

«Cuando el prana se mueve, chitta (la mente) se mueve.

Cuando el prana está tranquilo, chitta también está tranquila.

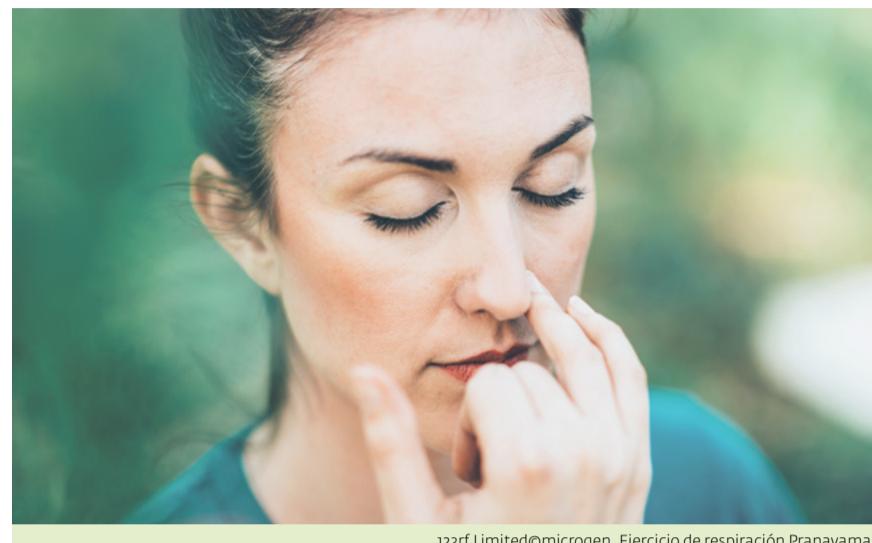
Por esta quietud (del prana) el yogui alcanza la calma. Por eso debe controlarse».

HATHA YOGA PRADIPAKA,
Cap II, verso 2

A través de la práctica del yoga podemos actuar sobre el movimiento y la distribución de prana en el cuerpo e incidir sobre las constantes vitales y la actividad cerebral. Para ello, la respiración es una buena ayuda, al hacer de puente entre el cuerpo físico y la mente. De este modo, cuando la respiración se hace más lenta y más profunda, la mente se calma, puesto que es la energía vital que captamos con la respiración la que alimenta la generación de pensamientos en nuestra mente.

El objetivo

En la práctica del yoga, «pranayama» es la ciencia y arte de la respiración. *Prana* se traduce como aliento o energía vital, mientras que *ayama* significa disciplina, modula-



123rf Limited@microgen. Ejercicio de respiración Pranayama

ción, o regulación. Se trata del conjunto de técnicas para controlar la respiración y la energía más poderoso que se conoce.

El objetivo general del pranayama es controlar el prana (mediante la regulación del ritmo de respiración) y aquietar y calmar la mente. En general, ayuda a:

- Purificar tanto el cuerpo físico como el cuerpo energético.
- Aumentar el nivel de energía.

- Equilibrar los flujos de la energía vital y mental.
- Regular el flujo de las corrientes de prana para estabilizar la mente.

Beneficios del pranayama

El pranayama es una práctica física con efectos internos, ya que incide en los sistemas respiratorio, circulatorio, energético y mental. Lo mismo ocurre con los asanas de yoga.

La práctica de pranayama ofrece múltiples beneficios a nivel físico:

Mejora la capacidad pulmonar, incrementando la capacidad respiratoria y contribuyendo a una mayor oxigenación de la sangre y de todo el organismo.

- Revitaliza y ayuda a eliminar los residuos de dióxido de carbono que generamos al exhalar, limpiando el sistema respiratorio.
- Asegura una adecuada circulación de fluidos corporales en riñones, estómago, intestinos e hígado.
- Ayuda a depurar la sangre.
- Tonifica el corazón, el sistema nervioso y la médula espinal.

A nivel energético, el pranayama:

- Purifica los nadis (los canales del

cuerpo sutil por los que transurre el prana) y deshace bloqueos en la circulación de la energía.

- Equilibra la actividad de los canales principales: Ida y Pingala.
- Armoniza prana y apana.
- Activa e incrementa el potencial de los chakras.

Próximamente iremos descubriendo estos procesos.

A nivel mental:

- Aporta calma y serenidad.
- Mejora la memoria y estimula el rendimiento intelectual.
- Favorece un estado mental de interiorización, concentración y meditación.

Puraka y Rechaka

Con los ejercicios de pranayama regulamos voluntariamente el movimiento del diafragma y de los pulmones, dando cabida a una mayor cantidad de aire y de oxígeno y, por lo tanto, también de prana.

En la respiración yóguica, el movimiento que produce la expansión de los pulmones es tanto vertical como horizontal. Gracias a un mayor desplazamiento del diafragma favorecemos este movimiento vertical (puede llegar a 3-4 centímetros, cuando en la respiración normal suele ser de 1 cm).

A nivel físico, este movimiento vertical del diafragma ayuda al intercambio de gases en los pulmones debido a una mayor extensión de los alvéolos pulmonares. A nivel mental, una mayor amplitud del movimiento del diafragma se traduce en una respiración lenta y calmada, que a su vez influye en la actividad mental en dos sentidos.

Además, los pensamientos agradables permiten la relajación muscular y un mayor movimiento diafragmático y viceversa, una respiración lenta y relajada calma la mente.

Puraka (inhalación) es la fase activa de la respiración, ya que llenar de aire los pulmones requiere de la actividad muscular necesaria para desplazar el diafragma y abrir la caja torácica.



ESENCIAS FLORALES NUR PARA LA MENSTRUACIÓN

Reguladoras del ciclo menstrual y emocional

- Menstruaciones irregulares.
- Síndrome premenstrual.
- Retención de líquidos.
- Antiinflamatoria.
- Ansiolíticas.
- Fatiga y estrés.
- Regulador en la menopausia.



www.nuroganic.com 

**Cuando
la respiración
se hace más lenta
y más profunda,
la mente se calma**



En Rechaka (exhalación) el diafragma y la caja torácica vuelven a su posición normal sin esfuerzo.

Kumbhaka, la retención de la respiración

«Al detener el prana mediante la retención (de la respiración), la mente se libera de todas sus modificaciones. Practicándolo se alcanza el estado de Raja Yoga (unión suprema)».

HATHA YOGA PRADIPAKA,
Capítulo II, verso 77

Existen dos tipos de kumbhaka. En el primero podemos diferenciar si la retención se realiza después de la inhalación o después de la exhalación:

Bahya kumbhaka es la retención con pulmones vacíos, tras la exhalación. Aporta serenidad.

Antara kumbhaka es la retención con pulmones llenos después de una inhalación. Permite una mayor asimilación de prana.

El segundo distingue entre:

Sahita kumbhaka si la retención es voluntaria, deliberada.

Kevala kumbhaka cuando la retención es espontánea. En esta última cesan la inspiración y la espiración.

- Durante la retención se equilibran la inhalación (es decir, la principal actividad por la que captamos el prana del universo), con la exhalación (con los procesos de eliminación de toxinas y residuos del cuerpo). Es decir, prana (ascendente) y apana (descendente) se



unen generando un mayor nivel de energía y de conciencia.

- Al inhalar absorbemos prana que nos permite canalizar y acumular la energía. Es, por otra parte, una energía que puede activarse en fases más avanzadas.

Kumbhaka puede hacer referencia a la suspensión de la respiración nasal en cualquier ciclo del proceso respiratorio. Su finalidad no es tanto aumentar la absorción de oxígeno en la sangre como preparar al sistema nervioso para tolerar un porcentaje más elevado de dióxido de carbono en el organismo.

El intercambio de gases entre los pulmones y la sangre depende de otros factores a parte del tiempo (presiones parciales de los gases, superficie disponible, entre otros). En cambio, una mayor cantidad de dióxido de carbono en el cuerpo favorece la dilatación de los capilares del cerebro, permitiendo una mayor irrigación a nivel cerebral. Es importante señalar que este efecto es beneficioso si se da de forma mode-

rada, por eso es importante que la práctica de pranayama esté siempre guiada por un buen maestro o profesor de yoga.

El pranayama, en la práctica

Las recomendaciones principales son:

- Tener cierta experiencia previa en la práctica de asanas (nos ayudará a desarrollar control sobre el movimiento del diafragma y de la musculatura intercostal).
- Dominar la práctica de la respiración yóguica completa y del control de la cintura abdominal. Igualmente, conocer la técnica de la utilización de los bandhas o cierres energéticos.
- Colocarse correctamente en una postura de meditación. Espalda erguida, el tórax abierto y dejando espacio para que el diafragma pueda moverse. Los brazos, lengua, garganta deben estar relajados y sin tensión. Mantener los ojos cerrados (podemos llevar la

En la respiración yóguica, el movimiento que produce la expansión de los pulmones es tanto vertical como horizontal

mirada hacia el lado derecho del corazón).

- Practicar con los intestinos y la vejiga vacíos. La mejor hora para practicar es por la mañana temprano o dejar pasar un mínimo de 4 horas antes de practicar.
- Mejor no practicar si la mente o el cuerpo se encuentran débiles (por ejemplo, si los pulmones están congestionados o nos encontramos enfermos).
- Es importante realizar bien la técnica de cada ejercicio y sin forzar.
- Al acabar la práctica de pranayama, relajarse en savasana durante unos minutos.

Respiración yóguica completa

Incluye de forma sucesiva la respiración abdominal, torácica y clavicular. Permite una total ventilación de los pulmones para captar todo el oxígeno y el prana con la inspiración, como veremos en el próximo número. ■



Cubos masticables con hierbas suecas

**Las Flores de Bach
Los complejos de emergencia**



La sensación de autenticidad



Cómo evitar las picaduras de mosquitos

Los mosquitos hembra pican a la víctima para conseguir unos pocos mililitros de sangre, necesarios para la producción de sus huevos. Al picar, inyectan con su saliva una sustancia vasodilatadora y anticoagulante que mantiene abierto el vaso sanguíneo subcutáneo manteniendo el flujo de sangre.

Estos consejos nos ayudarán a evitar que nos piquen:

- Evitar que el agua se estanke al regar, así mismo como evitar zonas de paso con agua estancada.
- No utilizar perfumes dulces. Algunos resultan demasiado atractivos para los insectos.
- Mantener una correcta higiene personal. Se sienten especialmente atraídos por el sudor con olor fuerte.



123rf Limited@jeszufoto

- Utilizar mosquiteras.
- Especial precaución en zonas húmedas, calientes y con gran vegetación.
- Utilizar ropa que cubra la mayor superficie de piel posible.
- Utilizar repelentes de mosquitos.

- Especial precaución al amanecer, al atardecer y por la noche, es cuando más pican.
- Evitar encender luces por la noche si no está todo cerrado, o no estamos protegidos con mosquiteras.

Varios estudios avalan la eficacia repelente de los aceites esenciales. El método general más citado para aumentar la eficacia de un repelente es combinar varios aceites esenciales de diferentes plantas, lo que produce un efecto sinérgico que proporciona una actividad repelente más alta que la obtenida con componentes aislados individuales.

Los aceites esenciales más efectivos son el aceite esencial de citronela, lemongrass, eucalipto citriodora, cajeput, romero, sándalo y litsea cubeba. Aquí te muestro algunas de mis fórmulas favoritas:



Fórmulas antimosquitos

Poseen una gran concentración de aceites esenciales. Antes de utilizar, aplica en una zona pequeña y poco visible y espera 48 horas por si se produjera alguna reacción. No utilizar en caso de escozor, picazón, inflamación o eritema.

*Todas las cucharadas son soperas

1. Aceite repelente de lemongrass

Para 10 gramos, aproximadamente, mezclamos:

- Una cucharada de aceite vegetal de coco fraccionado
- 60 gotas de aceite esencial de lemongrass

Según estudios, esta mezcla ofrece una protección del 100% durante 8 horas. El aceite de oliva, la mantequilla de karité y el aceite de coco son los aceites vegetales más óptimos por su capacidad repelente. En la fórmula propongo aceite de coco fraccionado por resultar más cómodo a la hora de extenderlo por todo el cuerpo.

2. Aceite repelente de neem

Apto para bebés desde 0 meses.

Para 10 gramos, aproximadamente, mezclamos:

- ¼ de cucharada de aceite de neem
- 1 cucharada y media de aceite vegetal de almendras

Un estudio demostró que esta proporción de aceite de neem ofrece una protección del 71% durante 3 horas.

3. Aceite repelente para niños a partir de 6 años

Para 10 gramos, aproximadamente, mezclamos energicamente:

- 2 cucharadas y ¼ de aceite vegetal de almendras
- 10 gotas de aceite esencial de eucalipto citriodora
- 11 gotas de extracto de vainilla

4. Manteca repelente

Para 10 gramos, aproximadamente, derretimos al baño maría:

- 2 cucharadas de aceite de almendras
- 1/2 cucharada de cera de abejas

- ¼ de cucharada de manteca de karité

Cuando esté derretido, retiramos del baño maría y añadimos:

- 70 gotas de aceite esencial de cajeput, y removemos.

5. Spray repelente para aplicar sobre ropa, tejidos y ambiente. apto para niños a partir de un año, embarazadas y lactantes

Para 10 gramos, aproximadamente, mezclamos:

- 2 cucharadas de alcohol 96°
- 50 gotas aceite esencial de eucalipto citriodora
- 12 gotas aceite esencial lemongrass
- 5 gotas aceite esencial lavanda
- 6 gotas aceite esencial geranio
- 5 gotas aceite esencial árbol de té
- ½ cucharada de agua destilada

¿Cuándo aplicar el repelente para mosquitos?

Siempre en último lugar. Encima del protector solar, si es que llevaras. Encima del maquillaje,

encima de la crema, encima de cualquier producto que lleves. Debemos repetir con la frecuencia adecuada especialmente tras el baño, o si estamos sudando mucho.

Y una precaución. No debemos aplicar repelente de insectos a los niños ni en las manos, ni en los ojos, ni sobre la piel cortada o irritada. Antes de aplicarlos repelentes en la cara a los niños, nos lo pondremos primero en las manos.

Fórmula calmante tras la picadura de mosquito

1. Aceite calmante

Apto para niños a partir de 3 años, embarazadas a partir del 4º mes de embarazo y madres lactantes. Embarazadas no aplicar en la zona del vientre y lactantes no aplicar en la zona del pecho.

Para 10 gramos, aproximadamente, mezclamos:

- 2 cucharadas de aceite de caléndula
- 6 gotas aceite esencial árbol de té
- 6 gotas aceite esencial de lavanda ■



Aceites esenciales y aceites vegetales: ¿en qué se diferencian?

Los aceites vegetales y esenciales son componentes básicos en la cosmética natural. Sin embargo, y aunque a menudo los podamos confundir, no son iguales. Ambos son sustancias naturales que proceden directamente de la planta y se pueden mezclar y combinar fácilmente con otros elementos. De hecho, es algo muy habitual al trabajar con ellos para dosificar la concentración de sus componentes, que es muy elevada. No obstante, **existe una clara diferencia entre los aceites vegetales y los aceites esenciales**, tanto en su composición química, como en su proceso de obtención, sus beneficios y su aplicación.

Aceites vegetales

Los aceites vegetales se extraen de plantas y alimentos ricos en grasas (frutos secos, semillas, nueces) mediante procesos mecánicos (prensado o maceración). Tienen **propiedades nutritivas, hidratantes, cicatrizantes y reparadoras**, por lo que se usan frecuentemente para tratar la piel seca e irritada o el cabello dañado.

Están formados por vitaminas liposolubles (A, D, E, K), ácidos Omega 3 y 6, antioxidantes y oligoelementos, que favorecen el metabolismo celular y previenen el envejecimiento, actuando como antiarrugas. Así, por ejemplo, encontramos el **aceite de rosa mosqueta** (regenerador, cicatrizante, antiarrugas), de **almendras** (suavizante, hidratante, calmante y nutritivo), de **jojoba** (hidratante y an-



123rf Limited@madeleinesteinbach. Selección de aceites esenciales

tioxidante) o de **caléndula** (antinfiamatorio y antioxidante, recomendado para quemaduras o el cuidado de la piel de los bebés). También destacan el aceite de oliva, sésamo, el germe de trigo o las mantecas de coco, karité y macadamia, entre muchos otros.

Los aceites vegetales son cada vez más aclamados en cosmética porque no tienen ninguna contraindicación. Son aptos para todo tipo de pieles y se pueden encontrar en formatos muy distintos, ya sean cremas, mantecas, bálsamos, ceras, geles, jabones, sérum o productos de maquillaje. A diferencia de los aceites esenciales, **los aceites vegetales se pueden aplicar directamente sobre la cara, el cuerpo o el pelo**. Dado que su textura es bastante ligera son fáciles de utilizar y de rápida absorción.

Aceites esenciales

Por otro lado, si nos fijamos en su composición química, los aceites

esenciales no son aceites como tal. A diferencia de los aceites vegetales, no están compuestos por ácidos grasos. Más bien son una concentración de la esencia de la planta: **sustancias líquidas, volátiles y muy aromáticas**. Se obtienen generalmente por la destilación de ramas, flores, raíces, corteza o tallos de plantas muy específicas que responden a necesidades, molestias y dolencias muy concretas. **Son el extracto más puro y natural de las plantas**, por lo que tienen una gran concentración de principios activos, también llamados quimiotipos o moléculas definidas. De ahí su olor intenso y sus múltiples propiedades cosméticas y terapéuticas.

Del mismo modo que protegen a la planta de hongos, enfermedades y plagas, aplicados en cosmética natural, sus componentes pueden actuar como antibióticos, antiinflamatorios, antisépticos, tonificantes, purificantes, regeneradores celulares o relajantes. Aportan ácidos grasos y vitaminas (A, E, D y B) que ayudan a

retrasar los efectos del envejecimiento, reducir la aparición de manchas y arrugas, así como combatir la sequedad o tratar la celulitis. Algunos de los más habituales son el **árbol de té** (utilizado en tratamientos contra los piojos, hongos o acné), el **argán** (antiséptico que fortalece uñas y cabello), la **manzanilla** (de efecto calmante, antinflamatorio e hidratante) o el **coco** (hidrata y elimina impurezas y restos de maquillaje). Por otro lado, aceites esenciales como los de romero, lavanda, menta, jazmín, salvia, jengibre, eucalipto o vainilla, se utilizan especialmente en **perfumería** y en **aromaterapia** (a través de difusores).

Los aceites esenciales también son aptos para todo tipo de pieles y cosméticos. Pero es importante tener en cuenta que pueden resultar tóxicos e irritantes si no se utilizan debidamente. Dada su intensa composición, **los aceites esenciales no se pueden aplicar directamente sobre la piel**. Siempre deben diluirse con otros ingredientes (aceites vegetales) para rebajar su elevada concentración de principios activos y aprovechar al máximo sus beneficios. Lo más importante es **saber qué aceites escoger y cómo utilizarlos y dosificarlos**, bajo el asesoramiento de los especialistas. Por ello, en cosmética natural, los aceites esenciales se añaden a tónicos, perfumes naturales, desodorantes, elixires, aceites para masajes, geles, jabones y cremas, en cantidades controladas. ■

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"



Arsénico en los alimentos: impacto sobre la salud

2021 | AGOSTO | N°9



18

www.elbotiquinnatural.com

El arsénico es una de las sustancias químicas que tiene mayor impacto sobre la salud por su toxicidad. Este metal pesado se ha integrado en nuestra dieta formando parte de los alimentos que ingerimos. Los alimentos se contaminan por varias vías: al entrar en contacto con el arsénico natural del agua o del suelo, por contacto con herbicidas o insecticidas que llevan este metal en su composición, como consecuencia de las emisiones industriales y de la producción de energía a partir de combustibles fósiles, y por su uso como biocida en distintos procesos de tratamiento y conservación. Cualquier alimento que entre en contacto con sustancias que contengan arsénico en sus diversas formas queda contaminado irreversiblemente.

Este metal se presenta en dos formas químicas, inorgánica y orgánica. La forma química inorgánica, As (III) y As (V), es más tóxica que la forma orgánica del arsénico. **La forma inorgánica se encuentra mayoritariamente en el agua**, siendo su origen las aguas residuales domésticas, la fundición de metales no ferrosos y proceso de refinado, y la producción de sustancias químicas. **La forma orgánica es la mayoritaria en el suelo.** Su origen puede ser natural, en suelos que contienen este metal, o por actividad humana. La contaminación atmosférica, la aplicación de fertilizantes de fosfato, los herbicidas o insecticidas son la fuente de la contaminación. Las plantas absorben el arsénico y lo concentran en grandes cantidades. A partir de ellas el arsénico se introduce en la



123rf Limited@belchonock

cadena alimentaria y pasa a los piensos. El arroz acumula este metal de forma más eficiente que la mayoría de las plantas. Al ser un cultivo que crece en condiciones de inundación absorbe el arsénico más fácilmente por sus raíces y lo almacena en los granos. Por eso contiene de 10 a 20 veces más arsénico que otros cereales. El arsénico orgánico también contamina el pescado y el marisco, especialmente bivalvos y crustáceos, así como la carne, las aves, los productos lácteos y los cereales.

La Comisión Europea encargó en 2009 a la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria un dictamen sobre la presencia de arsénico en los alimentos. Los alimentos más ricos en arsénico inorgánico son las algas marinas, el pescado, el marisco y los cereales, especialmente el arroz. El estudio determinó que otros pro-

El arsénico inorgánico es un carcinógeno en humanos demostrado

ductos de consumo que tienen niveles de arsénico significativos son el agua embotellada, la cerveza, el café y los vegetales.

Dependiendo de la forma de arsénico tendremos toxicidades diferentes y efectos sobre la salud distintos, aunque todos ellos muy perjudiciales. Los compuestos de arsénico inorgánico son extremadamente tóxicos. El arsénico inorgánico es un carcinógeno en humanos demostrado, pro-

duciendo cáncer o favoreciendo su aparición, y por esta condición se considera el contaminante químico más importante de todos los presentes en el agua potable. Los compuestos de arsénico en forma orgánica, siendo dañinos, no son tan letales para la salud como la forma inorgánica.

Los riesgos por exposición al arsénico son de tal gravedad que desde 2010 la UE viene trabajando para fijar límites y regulaciones que permitan eliminar el peligro que sobre la salud tiene este metal. Ha establecido límites máximos de arsénico en arroz y productos derivados, ya que el arroz supone el mayor aporte de este tóxico a la dieta. El Reglamento (UE) 2015/1006 de la Comisión, de 25 de junio de 2015, establece que el contenido máximo de arsénico inorgánico en el arroz elaborado, arroz pulido o blanco no sancochado, debe ser como máximo de 0,20 mg/kg, en el arroz sancochado y arroz descascarado de 0,25 mg/kg, en las tortitas, obleas, galletitas y pasteles de arroz 0,30 mg/kg, y en el arroz destinado a la producción de alimentos para lactantes y niños de corta edad de 0,10 mg/kg.

Una solución práctica para reducir el contenido de arsénico en el arroz está en su forma de preparación y el método de cocción. **La mejor técnica para minimizar el contenido es poner a remojo el arroz una noche con cinco partes de agua por cada parte de arroz.** De esta forma el arroz elimina el tóxico en el agua y se rebaja la concentración de arsénico en un 80%. ■

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

BioCultura
MADRID IFEMA
11-14 noviembre 2021



Organiza



www.biocultura.org





Raúl Martínez,
Dietista-Nutricionista, biólogo

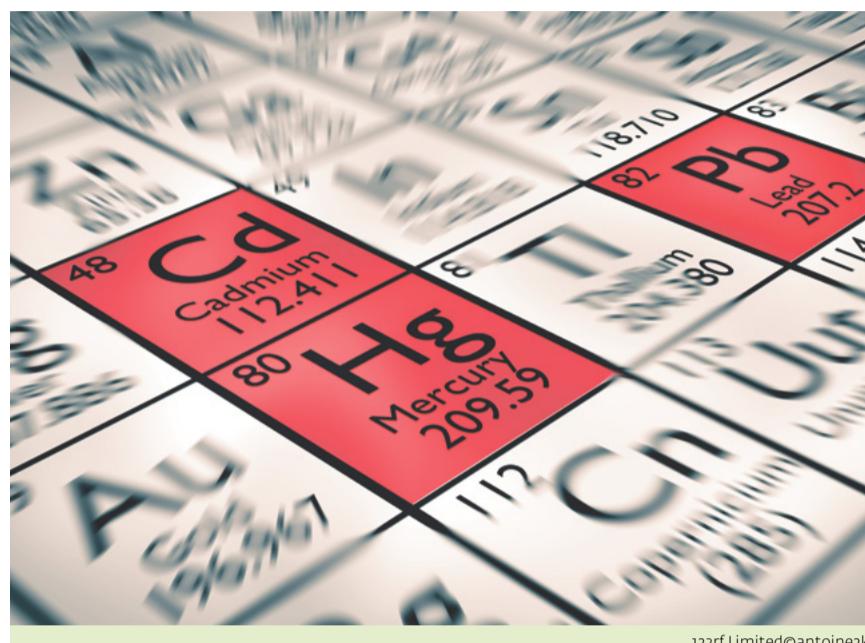


Cadmio, sustancia tóxica en los alimentos

La creciente contaminación con cadmio del agua y el suelo del planeta pone en riesgo nuestra salud. Los alimentos, tanto los que se extraen del mar como los que se cultivan en tierra, nos exponen a niveles de cadmio que pueden ser peligrosos. Por ser un metal pesado bioacumulativo, la salubridad del alimento está muy vinculada al nivel de contaminación de la zona donde se cultive o se recoja.

El cadmio es un metal pesado extremadamente peligroso para los seres vivos. Penetra en el organismo por absorción a través del aparato digestivo, y una vez dentro, se acumula por un largo periodo de tiempo que oscila entre los 10 y 30 años.

Este metal no se encuentra en estado libre en la naturaleza, estando siempre asociado a zinc, cobre o plomo. Se libera al medio ambiente principalmente como consecuencia de las actividades mineras, emisiones industriales e incineración de residuos sólidos urbanos. La principal vía de contaminación son los procesos de extracción y refino del zinc, cobre y plomo en la que se liberan partículas en el aire de tamaño respirable que, una vez se incorpora a la atmósfera en forma gaseosa, es transportado a grandes distancias. Desde la atmósfera, y a través de la lluvia, se depositan en agua y suelo por los que se mueve fácilmente. Y es en estos dos medios donde los organismos vivos lo absorben y acumulan. En el agua pasa a formar parte del plancton, y desde él se difunde por el resto de la cadena trófica. El cadmio depositado en el suelo por la lluvia es absorbido por las plantas, principalmente hortalizas, herbáceas, cereales y granos. **El cadmio depositado en el suelo no solo proviene de la lluvia, sino que también es aportado por medio**



123rf Limited©antoine2k

del uso de fertilizantes a base de fosfato y por los lodos de depuradora como abono agrícola.

Debido a su potencial bioacumulador, los niveles mayores de cadmio se encuentran en riñón, hígado y vísceras comestibles. Organismos como los crustáceos y setas son acumuladores naturales de cadmio. En alimentos de origen vegetal, los mayores niveles se encuentran en algas marinas, cacao, semillas oleaginosas, arroz, raíces y tubérculos, que tienen tendencia a acumular el cadmio.

La Recomendación (UE) 2018/464 de la Comisión, relativa al control de metales y yodo en las algas marinas, las plantas halófilas y los productos a base de algas marinas, fija como prioridad el conocimiento de los niveles de arsénico, cadmio, yodo, plomo y mercurio. El objetivo es permitir una estimación exacta de los niveles con vistas a una evaluación de la exposición alimentaria a metales pesados.

La alimentación es la mayor fuente de entrada de cadmio en el organismo, de ahí que sea considerado un riesgo alimentario. El Reglamento (CE) nº 1881/2006 de la Comisión, de 19 de diciembre de 2006, fija el contenido máximo de contaminantes en los productos alimenticios. El consumo de tabaco es otra fuente importante de entrada de cadmio en el organismo, llegando a acumular los fumadores el doble de dosis diaria de cadmio que la población no fumadora.

Una vez absorbido por el organismo tiende a acumularse principalmente en el hígado y riñón. El cadmio es tóxico para el riñón, almacenándose en los túbulos proximales.

La alimentación es la mayor fuente de entrada de cadmio en el organismo

los renales y efectos sobre el hueso.
Existe evidencia entre la exposición al cadmio y una disminución en la densidad mineral ósea. La desmineralización de los huesos es resultado de la disfunción renal.

Existen suficientes evidencias científicas que avalan que a largo plazo produce **cáncer**. La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) ha clasificado el cadmio como un agente de la categoría 1, cancerígeno para humanos. Hay evidencia en estudios epidemiológicos de que el cadmio causa cáncer de riñón, de pulmón y de próstata. Se ha demostrado que el cadmio causa efectos genéticos, incluyendo **daño cromosómico e inestabilidad genómica**, ya que el cadmio altera el ADN. ■

ALIVIA LAS DIGESTIONES PESADAS



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



FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA



Cistitis

2021 | AGOSTO | N°9



20

www.elbotiquinnatural.com

La cistitis, o inflamación de la vejiga, puede ocurrir en cualquier persona, pero es una enfermedad propia de mujeres y una de cada dos mujeres experimentará al menos un episodio a lo largo de su vida. Esto se debe a que la uretra femenina, que es el conducto que comunica la vejiga con el exterior, es corta, lo que favorece el paso de gérmenes en la cistitis infecciosa o de productos irritantes en el caso de la cistitis irritativa.

Las mujeres tienen aproximadamente 50 veces más riesgo de sufrir cistitis que los hombres. También tienen más riesgo de sufrir cistitis recurrente (dos o más episodios en seis meses o tres o más episodios en un año). Hasta un tercio de las cistitis en mujeres se pueden hacer recurrentes.

Entre los hombres, el factor de riesgo más importante para sufrir cistitis es tener la próstata grande y que no se vacíe bien, pues esto constituye un reservorio de bacterias.

Las cistitis infecciosas son generalmente causadas por bacterias



E.coli que producen unos filamentos que les permiten pegarse a las paredes de la vejiga. Así sortean el mecanismo de defensa natural de la vejiga, que consiste en vaciarse (y limpiarse) cada vez que orinamos.

En el sistema urinario pueden producirse otro tipo de infecciones: las pielonefritis. En este caso está afectado el riñón. La pielonefritis es

una enfermedad más grave que la cistitis, pero afortunadamente menos frecuente.

¿Cómo se manifiesta la cistitis?

La cistitis es fácil de reconocer: molestias y escocor al orinar, necesidad de hacerlo con más frecuencia de lo habitual y a veces dolor en el bajo vientre – justo por encima del pubis. La orina puede ser más oscura, más turbia o tener un olor más fuerte, aunque muchas veces no se nota ningún cambio. Tampoco es rara la sensación de malestar general o las molestias gastrointestinales leves, pero no se produce fiebre.

Si aparece fiebre, dolor en la zona lumbar y afectación del estado general, hay que sospechar pielonefritis y buscar atención médica urgente.

Diagnóstico y tratamiento

Nuestro médico de cabecera va a diagnosticar la cistitis en la mayor parte de los casos preguntándonos por los síntomas, haciendo una exploración física y tomando una

Si aparece fiebre, dolor en la zona lumbar y afectación del estado general, hay que sospechar pielonefritis y buscar atención médica urgente

muestra de orina. Solo en ciertas circunstancias puede ser necesario hacer pruebas más complejas.

El tratamiento de la cistitis consiste en tomar antibióticos, pero esto no siempre es necesario.

En mujeres sanas no embarazadas, la cistitis suele desaparecer sin complicaciones en unos 2-3 días, aunque no tomen antibióticos, y por ello muchas pueden elegir esta opción para evitar los efectos secundarios del tratamiento con antibióticos (alteraciones gastrointestinales, infecciones vaginales por Cándida). Las molestias propias de la cistitis pueden mitigarse con un anti-inflamatorio como el ibuprofeno, con reposo, calor local y bebiendo más agua de lo habitual (y orinando frecuentemente) para favorecer la limpieza natural de la vejiga.

¿Quién debe tratarse siempre las cistitis con antibióticos? Los niños y niñas, los hombres, las mujeres embarazadas, y aquellas personas que tengan malformaciones o problemas renales o inmunitarios, ya que en todos estos casos el riesgo de que la cistitis se extienda y convierta en pielonefritis y dañe el riñón es muy alto.

Prevención

Aunque las cistitis no suelen ser graves, sí son molestas, sobre todo las recurrentes. Prevenirlas es siempre la mejor opción y en muchas ocasiones se puede hacer cambiando algunos hábitos.

Las cistitis son en cierta forma un desequilibrio en los mecanismos de defensa natural. Por tanto fortalecerlos es esencial. Esto significa beber y orinar con frecuencia (no “aguantarse” las ganas), siempre que sea posible. También significa cuidar bien la vulva, no usando jabones agresivos que alteran la flora bacteriana protectora o que irritan la uretra. Otra costumbre importante es siempre limpiarse de delante hacia atrás después de defecar, para evitar el paso de gérmenes desde el ano a la vulva y uretra. La limpieza con agua puede ser más apropiada, más suave y más eficaz que el papel higiénico, que es irritante en muchos casos y no siempre limpia bien.

La ropa interior (bragas, medias) de algodón es más apropiada que la de nylon u otros materiales sintéticos que pueden aumentar el calor y



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.

Revitalice 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



123rf Limited©g215. Jugo de arándano fresco

Los arándanos rojos en el tratamiento y prevención de la cistitis

Los arándanos rojos, bien enteros, o su zumo o su extracto, se han usado desde hace décadas en la prevención de cistitis recurrentes. Se ha visto que esta fruta es capaz de prevenir la adhesión de las bacterias a la pared de la vejiga. En las horas siguientes a beber zumo de arándano se observa que el número de *E. coli* en la vejiga cae de forma significativa. Sin embargo, una vez que la infección ya se ha producido, los arándanos no son efectivos para eliminarla.

En mujeres con cistitis de repetición, el tratamiento con extracto de arándano rojo disminuye las recurrencias hasta en un 35%. El tratamiento profiláctico con antibióticos es ligeramente más efectivo, pero tiene más efectos perjudiciales, por lo que en muchos casos tiene más sentido probar un tratamiento preventivo con arándanos como primera elección. Aunque se cree que el poder anti-infeccioso de esta planta se debe a alguno de sus antioxidantes del grupo de las proantocianinas, todavía no se ha logrado identificar cuál o cuáles son las más potentes y, por el momento, lo que se ha demostrado eficaz es tomar el extracto de fruto entero. ■

la humedad local y favorecer la proliferación bacteriana.

Un factor que con frecuencia no recibe la atención que merece es el estreñimiento. El estreñimiento puede dificultar el vaciado de la vejiga por la presión que hace sobre ella el intestino ocupado. Además, tener estreñimiento significa, por lo general, que la microbiota intestinal, una de nuestras líneas de defensa frente a infecciones, no es óptima, y traduce una mala dieta, pobre en los antioxidantes que aportan frutas, verduras y legumbres.

Una mala dieta puede también favorecer la cistitis por mecanis-

mos más directos. En la actualidad, la carne, sobre todo la de pollo y otras aves, es uno de los reservorios más importantes de *E.coli*. En algunos estudios se han encontrado hasta un 80% muestras positivas para estas bacterias.

Comer carne de ave aumenta la concentración de *E.coli* en tu intestino y por tanto la probabilidad de que estas bacterias colonicen tu vejiga a través de tus heces.

Algunas mujeres experimentan cistitis en las horas siguientes a haber mantenido relaciones sexuales. La actividad sexual puede favorecer el paso de bacterias desde el área

genital a la vejiga, y el coito puede producir microtraumatismos alrededor de la uretra que faciliten la entrada de bacterias. Esto se ve potenciado además cuando hay sequedad vaginal o cuando se usan espermíidas, que alteran la flora vaginal protectora normal.

En estos casos puede ser de ayuda, además de evitar los espermíidas, tratar la sequedad vaginal con lubricantes apropiados, así como orinar tras el coito. Algunas mujeres encuentran útil tomar una dosis única de antibiótico en las dos horas siguientes a la actividad sexual. Este antibiótico debe ser recetado por nuestro médico.

Bienestar urinario Defensas + Protección

Cuidado exprés que actúa desde los primeros días ayudando a recuperar el equilibrio y bienestar de las vías urinarias.

Con Gayuba, Equinácea y Vitaminas C y D.



**5 DÍAS
PROGRAMA INTENSIVO**



1 sobre
cada 12 horas con
1 vaso de agua



Sin Gluten Vegetarianos

EL BOTIQUÍN DEL MES

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

2021 | AGOSTO | Nº9

+BN

22

www.elbotiquinnatural.com

HIGIENE

Desodorante hipoalergénico Luscious Lime, de We Love The Planet



El desodorante Luscious Lime de la marca We Love The Planet disfruta de una exótica fragancia que mezcla la lima con la bergamota y la mandarina.

La eficacia de este desodorante se basa en una fórmula que contiene bicarbonato, aceites de coco e híperico y almidón de maíz, entre otros. Sin tóxicos y con la mayoría de sus ingredientes de cultivo ecológico.

Disponible en formato de stick de cartón reciclable o bien en formato crema, en envase de aluminio. Ambos envases son Zero Waste.

- **Marca:** We Love The Planet
- **Distribución:** Mentabio S.C.P.
www.mentabio.com

SILICIO ORGÁNICO

Gel de silicio orgánico, de Soles Mundi



Gracias al silicio que contiene, así como al zinc y sus extractos de plantas, este gel ayuda a limpiar y reparar su piel en profundidad.

Este gel enriquecido con silicio orgánico ayuda a reparar las lesiones cutáneas (quemaduras, cicatrices, escarificaciones, irritaciones); a curar las inflamaciones de la piel (eczema, orzuelos, herpes, granos); y a regular la producción de sebo (acné).

- **Marca:** Soles Mundi
www.soles-mundi.com
- **Empresa:** Soles Mundi SPRL

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Vitamina B Vegetal, de Raab Vitalfood



El complejo de vitamina B de Raab contiene las ocho vitaminas B en una matriz vegetal natural de germen de trigo sarraceno en polvo.

Las vitaminas del grupo B que contiene contribuyen, entre otras cosas a un metabolismo energético normal; a una función normal del sistema nervioso y la salud mental; a disminuir el cansancio y la fatiga; y a la conservación normal de la piel y el cabello. Disponible en bote de 50 cápsulas de 600 mg.

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

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Aceite de comino negro BIO zooml, de Viridian



100% aceite de Nigella sativa de cultivo ecológico de Egipto. Primera presión en frío y mantenimiento en una atmósfera de nitrógeno durante la fabricación y envasado. Ideal para aliñar las ensaladas o salsas. También puede ser utilizada para masajes en la cabeza y el pecho. Las semillas de comino negro, también llamadas "Semilla Bendecida", han sido utilizadas desde hace 2000 años por varias culturas como alimento y para el bienestar general.

- **Certificados:** Sin gluten | Apto para veganos | Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Viridian
- **Distribución:** Alternatur
www.alternatur.es

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Cápsulas, de FemmeUp



El suplemento natural apto para veganas a base de extractos, para la mejora de la libido de la mujer.

Con Damaforce, una formulación exclusiva a base de Maca, Damiana y Jengibre, que ayuda a recuperar la libido. Incluye también Ginkgo Biloba, vitamina B5 y vitamina B6.

FemmeUp además incluye un servicio gratuito de acompañamiento y asesoría online en salud íntima de la mujer. Apto para veganas, sin conservantes ni colorantes.

- **Marca:** FemmeUp
www.femmeup.es
- **Empresa:** Natur Dama Labo, S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Noctigem, de Herbalgem



Las yemas para un sueño reparador. Este spray favorece el sueño con una ligera acción sedante.

Relaja y calma la ansiedad a la vez que actúa como ansiolítico. Además, equilibra las fases del sueño y aumenta la calidad del sueño, siendo profundo y reparador.

- **Certificado:** Ecológico (Euro Hoja)
- **Marca:** Herbalgem
www.herbalgem.com
- **Empresa:** Pranarôm España, S.L.
www.pranarom.es



El corte de digestión

No existe el corte de digestión. La digestión no se corta, como popular, pero erróneamente se cree. La idea de "esperar dos horas" después de comer para meterse en la piscina o en el mar está muy incrustada en nuestra cultura, pero no tiene un fundamento científico. Pero algunas personas se han desmayado, incluso se han muerto, tras zambullirse en el agua tras una comida copiosa... Sí, pero no porque se les cortara la digestión, sino porque

sufrieron una **hidrocución**. Una hidrocución es un síncope (una pérdida de conciencia brusca) que ocurre cuando el cuerpo pasa de estar a una temperatura caliente a una temperatura mucho más fría en cuestión de segundos. Si es grave, además de la pérdida de conciencia puede haber una parada cardíaca, y si no hay nadie cerca que inicie una reanimación cardiopulmonar en los primeros 3-5 minutos, la persona afectada puede morir.

¿Por qué entonces el nombre "corte de digestión"?

Después de comer, el sistema digestivo está recibiendo un flujo de sangre más elevado de lo normal y eso hace que este síncope se pueda producir con más facilidad en este momento. Además, algunos de los signos de la hidrocución incluyen náuseas, vómitos y dolor abdominal, lo que ha dado lugar a relacionar este síncope con la digestión. Pero no es el hecho de estar haciendo la digestión lo que puede dar lugar a la hidrocución, sino el cambio brusco de temperatura que ocurre al sumergirnos en el agua fría después de estar en un ambiente caluroso. También se conoce esta condición con el nombre de síndrome de inmersión.

Entonces, ¿debo esperar un tiempo para bañarme después de comer?

No es necesario, a menos que hayas comido de forma copiosa, ya que en estos casos vas a estar som-

noliento y con los reflejos disminuidos, y este no es el mejor estado para bañarse o nadar (al igual que no es prudente conducir después de una comilona). En los días de playa y piscina, si vamos a nadar, es mejor hacer comidas ligeras y por supuesto no beber alcohol. Algunas personas deben tomar precauciones adicionales: aquellas con problemas de corazón o que estén tomando tranquilizantes, antidepresivos, u otros medicamentos que afecten al estado de alerta, son más propensas a no reaccionar a tiempo ante los primeros signos de una hidrocución.

¿Puedo disminuir el riesgo de sufrir una hidrocución?

Sí. Sobre todo, no te zambullas bruscamente en el agua fría sin haber dado al cuerpo un periodo de adaptación, y especialmente si fuera del agua está haciendo mucho calor. Antes de meterte en el agua mójate las manos, las muñecas, los pies, y la nuca. En muchas piscinas es obligatorio ducharse antes, hazlo

con agua templada o fresca, similar a la de la piscina, para ir disminuyendo la temperatura de tu cuerpo. No te zambullas inmediatamente después de haber estado haciendo una actividad deportiva o un esfuerzo físico importante, y más si ha sido en un ambiente caluroso. Conviene esperar unos minutos a la sombra y antes de meterte en el agua, dúchate o al menos refréscate manos, pies y nuca con agua.

¿Qué debo hacer si veo a una persona desvanecerse tras haberse metido en el agua?

Pide ayuda. Llama o asegúrate de que alguien llama a los servicios de emergencia. Saca a la persona del agua solo si es seguro para ti, si no, espera a tener ayuda. Es mejor usar un flotador o similar para ayudar en el rescate de la persona sumergida y evitar que nos arrastre a nosotros con ella. Si la persona desvanecida está inconsciente (no responde cuando le hablas ni responde cuando aprietas su mano o pellizcas su piel), debes

comprobar si respira, acercando tu oído a su nariz y mirando al mismo tiempo su pecho. Si no oyes entrada de aire y no ves el pecho expandirse, hay que iniciar maniobras de reanimación cardiopulmonar hasta que lleguen los servicios de emergencias. Si no hay nadie entrenado en reanimación cardiopulmonar, cualquier persona presente debe hacer compresiones torácicas, al ritmo de 100 por minuto, empezando lo antes posible.

¿Pueden los niños sufrir hidrocución?

Con menos frecuencia que los adultos, pero también puede ocurrirles. Hay que enseñar a los niños las medidas de prevención expuestas antes y advertirlos de que si se empiezan a encontrar mal cuando están en el agua (mareo, dolor de cabeza, zumbido de oídos, náuseas, calambres...) deben salir inmediatamente. Nunca se debe dejar a los niños y niñas en la playa o la piscina solos sin la supervisión de, al menos, un adulto. ■



123rf Limited@grinvalds

2021 | AGOSTO | N° 9



23

www.elbotiquinnatural.com

www.salus.es

Salus Seit 1916

¿Excesos veraniegos?

Plántate con Gallexier®
fórmula herbal

Ayuda a tu digestión



Jim Manson,
Periodista
elbotiquin@elbotiquinnatural.com



2021 | AGOSTO | №9

 BN

24

www.elbotiquinnatural.com

¿Cómo entraste en el sector natural y ecológico?

Vegetariana desde los 18, trabajé en tiendas de alimentos naturales antes de comenzar mi carrera en el mundo editorial. A los 26 años, fui nombrada editora de la revista *Natural Food Trader*, y viajé por todo el mundo visitando tiendas y proveedores de alimentos naturales.

¿Cómo describirías tu estilo de trabajo?

Enérgico, colaborativo y divertido.

Cheryl Thallon “Existe una creciente conciencia en la población hacia los complementos alimenticios éticos y naturales”

¿Cuándo se lanzó Viridian y por qué pensaste que se necesitaba una nueva marca de vitaminas en un mercado de suplementos ya abarrotado?

Viridian Nutrition se lanzó en diciembre de 1999. Era el momento de sacudir el complaciente y reservado sector de los complementos alimenticios. Viridian se lanzó con un compromiso con la pureza: sin excipientes, siguiendo políticas ambientales y con compromiso con la comunidad a través de nuestro programa de donaciones benéficas.

Viridian se llama a sí misma la "Compañía de Vitaminas Éticas". ¿Qué significa eso en el día a día?

En Viridian, siempre nos pre-guntamos qué podemos hacer me-jor, de manera más ética. Esto cubre todos los aspectos del negocio desde el abastecimiento de ingredientes, siempre puros, nunca modificados genéticamente y contra la expe-mentación con animales. Los sala-rios de nuestro personal se basan en los estándares de la Living Wage Foundation. Nuestro embalaje es siempre reciclado y recicitable, iin-cluso nuestros stands de exposición están hechos de cartón! Solo usamos vehículos híbridos en nuestra flota y estos ahora están pasando a ser totalmente eléctricos. Nuestro pro-grama de donaciones ha recaudado más de 525.000€ para una amplia

gama de organizaciones benéficas para niños y medioambientales.

¿Por qué es tan importante apoyar la venta minorista de alimentos saludables local e independiente?

Las tiendas de salud independientes especializadas tienen el conocimiento y el corazón para recomendar los suplementos adecuados a la persona adecuada por las razones adecuadas. En todo el mundo, Viridian se puede encontrar en diferentes mercados, a veces en farmacias o recomendado por médicos, pero dondequiera que se encuentre Viridian, también se encontrará conocimiento y amabilidad.

Gran parte de los productos de Viridian están certificados como ecológicos. ¿Por qué lo BIO es tan importante para Viridian?

el medio ambiente local y la integridad de la planta.

¿Qué importancia tiene el mercado español para Viridian y qué características distintivas tiene?

En España, existe una creciente conciencia en la población hacia los complementos alimenticios éticos y naturales, especialmente en lo que respecta a los ingredientes ecológicos, veganos y vegetarianos. Creemos que también hay un número creciente de hombres y mujeres jóvenes que comprenden la importancia de la prevención en la salud en lugar de esperar hasta que sean mayores y necesiten una cura.

¿Crees que la pandemia ha alterado la forma de ver la salud y el medio ambiente, de manera que puede generar un cambio duradero?

La conexión entre el estado nutricional inicial y la posibilidad de problemas graves de salud inmunológica se ha grabado de forma permanente en la psique global. Ahora es “de conocimiento común” que un cuerpo bien nutrido tiene menos probabilidades de sufrir los peores efectos del Covid-19 o cualquier otra infección. Se trata de asumir la responsabilidad personal de nuestra salud y tomar mejores decisiones para nosotros y nuestras familias y reducir la carga sobre los hospitales y los trabajadores de la salud. ■

The image displays three bottles of Viridian organic seed oils against a light blue background with a subtle floral pattern. From left to right: 1. A black cylindrical container and a dark brown glass bottle of '100% Organic Black Seed Oil' (Egyptian). The label features a green circular logo with the European Union flag stars and the text 'viridian 100% Organic Black Seed Oil EGYPTIAN'. 2. A blue cylindrical container and a dark brown glass bottle of '100% Organic Golden Flax Seed Oil'. The label features a green circular logo with the European Union flag stars and the text 'viridian 100% Organic Golden Flax Seed Oil OMEGA 3:6:9'. 3. A pink cylindrical container and a dark brown glass bottle of '100% Organic OMEGA 3:6:9'. The label features a green circular logo with the European Union flag stars and the text 'viridian 100% Organic OMEGA 3:6:9 ESSENTIAL FATTY ACIDS'. Each bottle has a black cap and a small green rectangular label at the bottom that reads 'PURCHASE • THANK YOU • CHARITY DONATION'.