

Cómo comen las personas ciegas: técnicas, adaptaciones y tecnología



SALUD NATURAL

4 Aliados del organismo frente al estrés y la ansiedad

ODONTOLOGÍA INTEGRATIVA

10 Cómo la fitoterapia ayuda a mejorar los resultados de los tratamientos odontológicos

CUIDADO INFANTIL

12 Dolor de tripa recurrente: ¿qué le pasa a mi hijo?

BIENESTAR INTEGRAL

16 Magnesio: ¿mito o realidad?

MUCHO MÁS QUE UNA JALEA

ENERGÍA
VITALIDAD
RENDIMIENTO DEPORTIVO
RESISTENCIA
MENTE Y CONCENTRACIÓN
DEFENSAS
ANTIOXIDANTE
HUESOS Y MÚSCULOS

fostprintSPORT
con jalea real, cafeína, eleuterococo, cromo y vit. C
energía al instante

fostprintCLASSIC
con jalea real, selenio, vit. E, y serina
energía al instante

fostprintPLUS
con jalea real y ginseng
energía al instante

fostprintJUNIOR
con jalea real, probióticos, zinc, hierro, yodo y vit. C
energía al instante

fostprintZERO
con ashwagandha, café verde y jalea real
0 cero grasas
0 sin azúcares añadidos

FORMATO EXCLUSIVO
SISTEMA DE DOBLE DEPÓSITO
CÓMODO Y FÁCIL DE TOMAR
MÁS BIODISPONIBLE

Bases legales disponibles en www.sorianatural.es

Cómo comen las personas ciegas: técnicas, adaptaciones y tecnología

Comer con todos los sentidos es un lujo que la mayoría de nosotros puede disfrutar a pesar de que no siempre lo hacemos. Ante un plato de comida la vista es el primero de los sentidos en percatarse de lo que tenemos delante, después se activa todo lo demás, el olfato, el gusto, el tacto e, incluso, el oído. Si algo te entra por la vista te apetecerá comértelo y también se activarán las señales que preparan a nuestro organismo para recibir alimentos y poderlos procesar. Pero ¿qué sucede cuando este sentido tan esencial no está operativo y no podemos ver lo que vamos a comer o a cocinar?

A todos nos suena que hay algunos restaurantes que proponen comer sin ver y quizás, incluso, hemos probado la experiencia. Sin embargo, las personas ciegas afrontan esta situación en cada comida de su vida. Podemos imaginar que representa un desafío importante, puesto que se limita uno de los sentidos en los que más confiamos. Afortunadamente no solo comemos por los ojos, sino que todos los sentidos nos acompañan en cada comida para generar una experiencia sensorial satisfactoria que nos permita disfrutar de una alimentación adecuada.

Si no vemos la comida es más difícil obtener información sobre el aspecto, los ingredientes, la repartición en el plato y en la mesa, la cantidad global y la de cada alimento, etc. Por eso, el resto de los sentidos van a estar mucho más activados, siendo más útiles de lo que a priori nos pueda parecer.



123rf Limited@lustreart

Tacto. Este sentido será percibido tanto a través de las manos como de la boca. El tacto ayuda a identificar ingredientes y texturas, a reconocer el tamaño y la forma, su nivel de maduración, así como la temperatura. Por ejemplo, con las manos y, también con la boca, se puede distinguir la diferencia entre una manzana y un tomate por su consistencia o dureza. En boca, lógicamente, también por su sabor, pero ese es otro sentido. El tacto también permite medir cantidades con la ayuda de vasos o recipientes con medidas marcadas en braille o con etiquetas táctiles.

Olfato. El olfato ayuda a distinguir entre diferentes alimentos, como un pimiento rojo de uno verde, o a identificar el aroma de una especia. Otra utilidad del olfato muy importante para cualquier persona es la

de detectar alimentos en mal estado. De hecho, cuando desconocemos un alimento o un plato, instintivamente lo que hacemos es olerlo.

Oído. El oído es un gran aliado también para una persona ciega, pues le aporta información de cómo es el alimento en cuanto a su textura, si cruje cuando lo presionamos con las manos o lo masticamos en la boca, y en cuanto a su densidad, dependiendo de cómo suena al moverlo en el plato o en una cazuela. Además, el sonido de los alimentos hirviendo o friendo puede dar una orientación sobre su punto de cocción.

Gusto. Este sentido es el que actuará después de que se haya pasado el filtro de todos los demás, y a través del cual un ciego puede acabar de configurar una imagen no visual de lo que está comiendo y disfrutar de ello o no.



Extracto de semilla de uva de uvas españolas

De la **región pionera** en viticultura ecológica

Extracto de semilla de uva
Original Bio Vintera®



New

Natural. Premium. Vital.



OPC Extracto

Extracto de pepitas de uva, de cultivo ecológico en España



60 uds.

Contenido estandarizado de proantocianidinas oligoméricas (OPC): 150 mg en 2 cápsulas



raabvitalfood.com

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



123rf Limited@lightfieldstudios

También hay técnicas para una mejor adaptación e inclusión en la mesa de las personas ciegas. Una de las más importantes es la del reloj, de manera que se imagina el plato y la mesa como la esfera de un reloj para ayudar a describir la ubicación de los ingredientes y alimentos. Pero hay más aspectos a tener en cuenta si queremos ser inclusivos con un comensal ciego o con discapacidad visual en la mesa. Es fundamental mantener un trato natural y respetuoso y antes de ofrecer ayuda, preguntar a la persona si la necesita. Deberemos describir con claridad la disposición de los platos, cubiertos y otros elementos en la mesa con la técnica del reloj y, si es necesario, ofrecer instrucciones para encontrar objetos específicos. Evitaremos movimientos bruscos y cambios de ubicación de los elementos de la mesa, es importante dejar todo como estaba cuando se lo hemos descrito. Si la persona lo necesita, debemos ayudarla a cortar la comida, servir la bebida o encontrar la comida en su plato.

En la cocina los desafíos son importantes por el mayor riesgo de accidentes, sobre todo cortes y quemaduras. Las personas ciegas también tienen sus técnicas para poder cocinar y esto da más libertad todavía para poder cuidar de sí mismas.

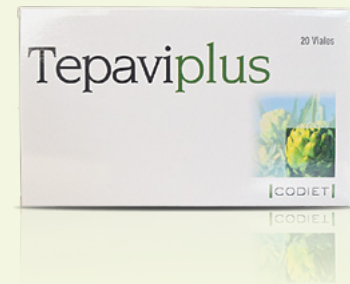
Nos puede resultar difícil imaginar cómo manejarnos en una cocina si no podemos ver nada. Si es nuestra cocina quizás podríamos ser capaces de preparar algo dado que sabemos dónde tenemos las cosas así que esto ya nos da una idea de aspectos importantes como la **organización** y el **orden**, así como disponer de utensilios adaptados y tener ideas fáciles y también práctica. Mantener la cocina organizada y tener opción de envasar y/o etiquetar los alimentos con Braille o etiquetas táctiles facilita la localización de los ingredientes. Existen, además, utensilios de cocina diseñados para personas ciegas o con discapacidad visual, como cuchillos de corte suave o con adaptadores de goma para saber mejor dónde está el filo sin riesgo de cortes, tapas de ollas con asas especiales y forma cóncava para poder dejar encima un cucharón o una espátula o tablas de cortar con ranuras para poder adaptar recipientes que permiten recoger los alimentos troceados, guías para saber cuándo la olla o sartén está centrada respecto al fuego, boyas de nivel para facilitar el llenado de recipientes, etc.

La **tecnología** y la **innovación** nos permiten avanzar en muchas áreas y también en ayudar a mejo-

rar la vida de las personas ciegas. Además de la inclusión de la escritura en Braille en algunos entornos y envases, en los últimos años se han desarrollado ayudas tecnológicas realmente interesantes. Un ejemplo es el **sistema NaviLens**, que permite que personas con discapacidad visual o con baja visión puedan acceder a la información de los envases de alimentos y de zonas de diferentes entornos. Utiliza una especie de códigos de colores, similares a un QR, que pueden ser leídos por una aplicación móvil a distancia y sin necesidad de enfocar y que luego los traduce a información hablada. Esto permite a los usuarios "leer" información como ingredientes, fechas de caducidad y otros detalles de los envases, así como datos sobre la disposición de los alimentos en un supermercado o de ciertos puntos en la calle. Cada vez son más las empresas que se apuntan a incorporar este elemento en las etiquetas de sus productos. Otras tecnologías que pueden facilitar el día a día son las aplicaciones de realidad aumentada, que se pueden utilizar para identificar alimentos en el plato o para navegar por el supermercado, aplicaciones de compra que permiten acceder a información sobre los productos en el supermercado, como precios, descripciones y ubicación; tecnologías de sonido como **K-Sonar** o **Ultracane**, que pueden ayudar a reconocer objetos y distancias, lo cual es útil para moverse en cualquier entorno.

Los sentidos bien entrenados, las técnicas y la tecnología están contribuyendo a una sociedad que supera desafíos y mejora la autonomía de las personas con discapacidad visual. ■

Tepaviplus, de Codiet



Un complemento alimenticio pensado para acompañar la salud hepática de forma natural. Su fórmula combina extracto de alcachofa, cardo mariano, rábano negro y diente de león, plantas tradicionalmente asociadas al buen funcionamiento del hígado.

Incorpora L-metionina, colina, inositol y N-acetilcisteína, que junto al complejo de vitaminas B (B1, B2, B6 y B12) participan en los procesos de metilación y desintoxicación celular. La vitamina C aporta un extra antioxidante a la fórmula.

Se presenta en formato de 20 viales bebibles, fáciles de incorporar a la rutina diaria en ayunas, comida y cena. Una opción interesante para quienes buscan apoyar su hígado tras excesos puntuales o como parte de un cuidado más constante.

Marca

Codiet

Empresa

**Distribuciones
Dietéticas Codiet, S.L.U.**



El hierro que va contigo

Mi fuente de energía 

Floradix® STICKS

Hierro y vitaminas + 7 plantas

- ✓ con ácido fólico
- ✓ sin gluten
- ✓ sin lactosa
- ✓ apto para veganos

En prácticos
STICKS
para tomar
sin agua

Salus

Bienestar
por
naturaleza



DESCUBRE

El hierro y las vitaminas B2, B6, B12, C, niacina y ácido fólico ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga. El hierro es necesario para la normal formación de glóbulos rojos y hemoglobina.



Aliados del organismo frente al estrés y la ansiedad

El estrés es una de las herramientas más poderosas de nuestro organismo, ya que es la respuesta natural y física del cuerpo a situaciones de presión, desafío o amenaza, preparando al organismo para defendernos, luchar o huir.

Aunque útil en situaciones puntuales, el estrés crónico es perjudicial para la salud física, mental y emocional, ya que mantiene al cuerpo en un estado constante de alerta, elevando de forma sostenida el cortisol y las catecolaminas. Ello debilita el sistema inmune y aumenta el riesgo de afecciones cardiovasculares, diabetes, obesidad, fatiga crónica, depresión, ansiedad y problemas digestivos.

La ansiedad se considera una de las principales consecuencias del estrés crónico. Cuando esta reacción se mantiene en el tiempo, produce preocupación excesiva y constante, tensión muscular y fatiga, irritabilidad y cambios de humor, trastornos del sueño y descanso, dificultades para la concentración, palpitaciones, sudoraciones, temblores, debilidad del sistema inmunológico, depresión...

¿Qué podemos hacer?

Si el estado de estrés o ansiedad se mantiene en el tiempo pueden convertirse en crónicos. Si esto es así se debe consultar a un especialista cualificado. Antes de llegar a esta situación hay una serie de recomendaciones que se pueden considerar para intentar reducir sus efectos negativos.

Practicar técnicas de relajación

Son un mecanismo que ayuda a contrarrestar los efectos físicos y mentales del estrés y actúa como barrera preventiva contra la ansiedad. Ayudan al cuerpo a activar el sistema nervioso parasimpático, reduciendo la producción de hormonas como el cortisol, disminuyendo la frecuencia cardíaca y bajando la presión arterial. Las principales técnicas son la respiración profunda (p.ej.: 4-7-8), la relajación muscular progresiva de Jacobson, el *mindfulness* y meditación, el yoga y el taichi.

Ejercicio moderado y constante

Actividades como caminar, nadar, montar en bicicleta y rutinas de fuerza combaten el estrés crónico y



123rf Limited@alekseymatrenin

la ansiedad al liberar serotonina, reducir el cortisol (hormona del estrés) y mejorar la calidad del sueño. Es como meditar en movimiento, ayudando a aumentar la resiliencia mental y mejorando la autoestima.

Apoyo nutricional

El consumo de carbohidratos y azúcares refinados puede desencadenar una mayor respuesta de ansiedad e inflamación en nuestro cerebro y sistema nervioso. Es necesaria una dieta rica en nutrientes que incluya frutas y verduras de colores intensos, combinada con legumbres, proteínas y grasas saludables como aguacate, frutos secos, semillas o aceites saludables, procurando buenas fuentes de omega-3 y vitaminas del grupo B.

Complementos naturales que nos pueden ayudar

L-teanina y melisa

L-teanina es un aminoácido que se produce de forma natural en el té verde (*Camellia sinensis*) y se ha demostrado que posee propiedades antiestrés, antidepresivas, neuroprotectoras y de mejora del rendimiento cognitivo. La melisa (*Melissa officinalis*) ha sido utilizada tradicionalmente durante años. Puede ayudar a reducir la sensación de estrés y mejorar el estado de ánimo, gracias al aumento de los niveles cerebrales del neurotransmisor ácido gamma-aminobutírico (GABA), que tiene efectos ansiolíticos y calmantes, sin ser un sedante.

Plantas adaptógenas

Hay una serie de plantas que tienen una larga historia de uso tradicional para restablecer la energía, el estado de ánimo, la vitalidad y ganar

La ansiedad se considera una de las principales consecuencias del estrés crónico

resistencia ante al estrés crónico. De hecho, varios estudios clínicos modernos han demostrado que pueden mejorar una amplia gama de síntomas relacionados con el estrés, además de mejorar el rendimiento en situaciones de tensión. Entre ellas podemos encontrar la Ashwagandha (*Withania somnifera*), el Ginseng Siberiano (*Eleutherococcus senticosus*), la Schisandra (*Schisandra chinensis*), el Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) y la Rodiola (*Rhodiola rosea*).

Magnesio

Conocido como el relajante natural, el magnesio puede ayudar a regular la actividad del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, el principal sistema de respuesta al estrés del cuerpo humano. Actúa como un modulador que ayuda a calmar este sistema, minimizando la sobreproducción de hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina.

Recomendaciones finales

Si decide usar complementos alimenticios se recomienda consultar bien las etiquetas y es deseable que la formulación sea 100% natural y libre de excipientes y alérgenos no deseados. Aquellas personas que sigan un protocolo con medicamentos deben consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier complemento alimenticio. ■

LAMBERTS®
EL RANGO PROFESIONAL

+200 FORMULACIONES DE
CALIDAD FARMACÉUTICA GMP

ENCUENTRE SU MOMENTO

DOS FORMULACIONES
PARA DISFRUTAR DE LA TRANQUILIDAD

L-TEANINA 200 MG

- 200 mg de L-Theanina pura, del té verde (*Camellia sinensis*).
- Una cápsula al día.
- Rápida liberación.
- Suministro para 60 días.
- No testado en animales. Apto para V y VV.

L-TEANINA COMPLEX

- L-Theanina pura con bálsamo de limón (*Melissa officinalis*).
- Con ácido pantoténico, biotina y ácido fólico.
- Una cápsula al día.
- Suministro para 60 días.
- No testado en animales. Apto para V y VV.

L-TEANINA & LEMON BALM COMPLEX

Includes balm for the nervous system, pantothenic acid for mental performance and folic acid for amino acid synthesis!

Vegan
FOOD SUPPLEMENT
60 Tablets
8317-60

Lamberts Española SL - Corazón de María 3, 28002, Madrid • 91 415 04 97 • E-mail: info@lambertsespanola.es • Web: https://lamberts.es
Hechos en UK bajo estándares farmacéuticos GMP - Desde 1989 de venta en establecimientos acreditados de toda España - @lamberts_nutrition



Omega-3 y periodontitis: la importancia de resolver la inflamación, ¿te sangran las encías al cepillarte los dientes?

«Solo me sangran un poco las encías cuando me cepillo». Es una frase que dentistas y farmacéuticos escuchan a menudo. Como no duele, muchas personas le restan importancia. Sin embargo, las encías sanas no sangran. Ese sangrado es una señal de que existe inflamación y de que el organismo está intentando defenderse de las bacterias que se acumulan alrededor del diente.

Si esa inflamación persiste, puede aparecer la periodontitis (conocida coloquialmente como piorrea), una enfermedad que destruye progresivamente los tejidos y el hueso que sostienen el diente. Se trata de una inflamación crónica de bajo grado que afecta a buena parte de la población adulta y avanza en silencio, sin doler hasta que ya ha causado daño. De hecho, es una de las principales causas de pérdida de piezas dentales en adultos, y se ha comprobado que influye en enfermedades crónicas como la diabetes o las cardiovasculares.

¿Por qué las bacterias no son las únicas culpables?

Durante años pensamos que la periodontitis era solo una infección provocada por las bacterias de la placa dental. Hoy sabemos que esta explicación es insuficiente: las bacterias son el desencadenante, pero el daño depende también de cómo responde nuestro sistema inmunitario.

La inflamación es un mecanismo de defensa imprescindible: combate



123rf Limited©dariakulkova

las infecciones y pone en marcha la reparación de los tejidos. El problema surge cuando esta respuesta se prolonga más de lo necesario y, en lugar de protegernos, acaba dañando los tejidos que debería preservar. Es decir, el problema no siempre es la inflamación en sí, sino la incapacidad del organismo para ponerle fin cuando ya ha cumplido su función.

¿Por qué no basta con frenar la inflamación?

Durante años el objetivo fue reducir o detener la inflamación. Hoy sabemos que no basta: es tan importante iniciarla como conseguir que el organismo sea capaz de resolverla.

La resolución no ocurre de forma pasiva. Es un proceso biológico activo mediante el cual el sistema inmunitario elimina los restos celulares, recupera el equilibrio y repara los tejidos. Cuando falla, la inflamación

se cronifica y contribuye a enfermedades como la periodontitis.

Y aquí está la buena noticia: esa capacidad de resolución se puede entrenar. Una de las herramientas más accesibles para hacerlo está en lo que comemos.

¿Qué papel juegan los omega-3?

Hasta hace poco, el interés por los ácidos grasos omega-3 se centraba en sus beneficios cardiovasculares y en su efecto antiinflamatorio. Sin embargo, hoy sabemos que pueden hacer algo mucho más interesante.

Los principales tipos de omega-3 son el EPA y el DHA, que se encuentran principalmente en el pescado azul, las algas y los suplementos. Con estos ácidos grasos el organismo fabrica unas sustancias llamadas «mediadores especializados de

la resolución de la inflamación». Entre ellas, recordad el nombre de las **resolvinas**, hasta ahora poco conocido. Estas moléculas y otras similares no eliminan las bacterias ni bloquean las defensas. Su misión consiste en indicar al sistema inmunitario que la inflamación ya ha cumplido su objetivo y que ha llegado el momento de reparar los tejidos. En resumen, ayudan al organismo a recuperar el equilibrio.

¿Qué dicen los investigadores?

Los estudios realizados hasta el momento indican que la suplementación con omega-3, como complemento del tratamiento convencional, puede mejorar el sangrado de las encías, la profundidad de las bolsas periodontales y la inserción de los tejidos. Los omega-3 no sustituyen una buena higiene bucodental ni el tratamiento del odontólogo, pero parecen mejorar la respuesta inflamatoria.

¿Qué cambia esto en la práctica?

Mantener una buena higiene bucal, seguir una dieta mediterránea rica en omega-3 o un suplemento de omega-3 de alta calidad y acudir al dentista cuando aparezcan los primeros signos de inflamación siguen siendo las medidas más eficaces para cuidar la salud periodontal. Cuidar las encías no depende únicamente de lo que haces con el cepillo, sino también de lo que pones en el plato: **la inflamación se combate desde dentro y desde fuera.** ■





NORSAN OMEGA-3 S.L. • www.norsan.es • hola@norsan.es • 631272426

NORSAN

ESPECIALISTAS EN OMEGA-3

- ✓ 100% aceite de pescado o de algas
- ✓ Altas dosis de EPA y DHA
- ✓ Omega-3 en forma natural de triglicéridos y alta pureza
- ✓ 2.000 mg de Omega-3 por día





RECOMENDADO POR

Ynsadiet

LABORATORIOS YNSADIET
www.ynsadiet.com



Laura Clavijo,
Periodista Especializada
en Farmacia y Medicina

Qué es la creatina, cómo actúa y hacia dónde evoluciona su formulación

La creatina es una sustancia que el organismo produce de forma natural en el páncreas, los riñones y el hígado. También puede obtenerse de la alimentación o incorporarse a la dieta en forma de complemento alimenticio. En el mercado, las formas más habituales son el monohidrato de creatina y el clorhidrato de creatina.

En la actualidad, la creatina se ha popularizado entre los deportistas. Durante los esfuerzos físicos de muy corta duración y alta intensidad, como un *sprint*, un salto o el levantamiento de peso, ayuda a regenerar rápidamente el ATP, la principal fuente de energía que usan las células musculares para contraerse.

Esta es la propiedad sobre la que existe un mayor consenso científico. De hecho, el Comité Científico de

la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) reconoce que la creatina es eficaz para mejorar en rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves y de alta intensidad. Igualmente, considera que una ingesta máxima de tres gramos diarios de creatina es aceptable desde el punto de vista de la seguridad en adultos sanos, cantidad que equivale aproximadamente a 3,41 gramos de monohidrato de creatina o 3,84 gramos de clorhidrato de creatina.

¿Qué ocurre con la creatina cuando la ingerimos?

Una vez consumida, la creatina se absorbe en el intestino y pasa al torrente sanguíneo. Desde allí se distribuye a distintos tejidos, como el corazón, el cerebro, el músculo liso y, sobre todo, el músculo esquelético, donde se almacena alrededor del 95% de las reservas del organismo.

Esta elevada concentración en el músculo no es casual. Las células musculares cuentan con un sistema que capta la creatina desde la sangre y la introduce en su interior. Una vez allí, la mayor parte se transforma en fosfocreatina, una molécula que actúa como una reserva inmediata de energía.

Cuando el músculo necesita realizar un esfuerzo intenso en muy poco tiempo, la fosfocreatina cede



123rf Limited@stockbroker

rápidamente un grupo fosfato para regenerar ATP, permitiendo que el músculo continúe trabajando durante unos segundos más antes de recurrir a otros sistemas energéticos. En otras palabras, la fosfocreatina funciona como una batería de recarga rápida que ayuda a mantener el rendimiento en esfuerzos explosivos.

La innovación también está en la formulación

En la actualidad, la innovación se orienta hacia el desarrollo de nuevas formulaciones que combinan distintos ingredientes con funciones complementarias. Estas integran la creatina con otros componentes que participan en el metabolismo energético o que forman parte de los procesos fisiológicos relacionados con la función muscular.

Un ejemplo de desarrollo con varios componentes es la creatina

tricomponente, que incluye creatina monohidrato, fosfocreatina y una fuente de fósforo y calcio (fosfato cálcico).

La fosfocreatina es la forma en la que la creatina se almacena en el músculo para actuar como reserva inmediata de energía, mientras que el fósforo y el calcio son minerales que participan en diferentes funciones del organismo. El fósforo contribuye al metabolismo energético normal y al mantenimiento de las membranas celulares, y el calcio participa en el metabolismo energético normal, además de intervenir en la función muscular.

Los complementos alimenticios no deben usarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable. Mantener una alimentación adecuada, realizar actividad física de forma regular y seguir hábitos saludables es la base para cuidar la salud. ■

En la actualidad, la innovación se orienta hacia el desarrollo de nuevas formulaciones que combinan distintos ingredientes con funciones complementarias

Creatina

A registered brand of Tradichem Group

Sin gluten

Vegan

Sabor neutro

para 30 días

La creatina mejora el rendimiento físico en series sucesivas de ejercicios breves de alta intensidad. Este efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 gramos de creatina. El consumo diario de creatina puede reforzar el efecto del entrenamiento de resistencia en la fuerza muscular en adultos mayores de 55 años.

30 SOBRES

ZEN TRUM

Creatina

CLONAPURE

Sin gluten

Vegan

Sabor neutro

para 30 días

Ynsadiet

Ynsadiet



La elección del tipo de magnesio depende de nuestro objetivo de salud

El magnesio es un mineral esencial para el organismo. Participa en más de 300 reacciones y procesos fisiológicos relacionados con la producción de energía, el funcionamiento de los músculos y del sistema nervioso, el mantenimiento de los huesos y la función psicológica, entre otros. Cuando los niveles de magnesio son bajos pueden aparecer síntomas como cansancio, calambres musculares, dolores de cabeza o dificultades para dormir.

Aunque todos los suplementos aportan magnesio, no todos son iguales. El magnesio no puede utilizarse solo, por lo que siempre va unido a otra sustancia. Esa unión da lugar a diferentes tipos de magnesio, como el citrato, el bisglicinato o el treonato. La diferencia entre ellos está en la sustancia a la que se une, lo que hace que cada forma tenga unas características determinadas y pueda resultar más adecuada.

Citrato de magnesio

El citrato de magnesio es una de las formas más conocidas y utilizadas. Se obtiene al unir el magnesio con ácido cítrico y se caracteriza por su buena absorción.

Este tipo de magnesio suele recomendarse a personas con tendencia al estreñimiento, porque en dosis elevadas puede producir un ligero efecto laxante. También a deportistas o personas que realizan una actividad

física intensa, así como en situaciones de fatiga, contracturas musculares, estrés o síndrome premenstrual.

Bisglicinato de magnesio

El bisglicinato de magnesio es una forma en la que el magnesio está unido a dos moléculas de glicina, un aminoácido. A este tipo de unión se le conoce como aminoquelado. Dicho de una forma sencilla, significa que el magnesio va unido a un aminoácido para facilitar su absorción y mejorar su tolerancia digestiva.

El bisglicinato suele ser una de las formas aconsejadas en casos en los que el estómago es sensible o para aquellas personas que necesitan tomar magnesio durante periodos largos. También cuando el objetivo es favorecer la relajación, ayudar a conciliar el sueño o aliviar la tensión muscular y los calambres.

Treonato de magnesio

En el caso del treonato de magnesio, está unido al ácido treónico. En los últimos años ha despertado un gran interés porque diferentes estudios han analizado su capacidad para aumentar los niveles de magnesio en el sistema nervioso central.

Es una de las formas más estudiadas en relación a los beneficios para la memoria, la concentración o la función cognitiva. También se investiga por su posible papel en



123rf Limited@chai89

personas con altas cargas de trabajo intelectual, sueño de mala calidad, migrañas o como apoyo al envejecimiento cerebral saludable.

Otras formulaciones del magnesio

Algunos suplementos combinan el magnesio con vitaminas u otros minerales para complementar su acción, mientras que otros incorporan distintos aminoácidos o proteínas hidrolizadas para mejorar la tolerancia digestiva.

Puede encontrarse en diferentes formatos, como cápsulas, comprimidos, polvo o gominolas, para facilitar su consumo según las preferencias de cada persona.

¿Qué tipo de magnesio elegir?

La elección depende del objetivo y necesidades de cada persona. El citrato suele ser una buena opción para una suplementación general. El bisglicinato destaca por su buena tolerancia digestiva y cuando se busca favorecer el descanso o aliviar el estrés. El treonato es la forma que más interés ha despertado en el ámbito de la memoria, la concentración y la salud cerebral.

Lo importante es elegir la forma de magnesio que mejor se adapte a cada situación y, en caso de duda, consultar con un profesional sanitario para recibir asesoramiento. ■



NaturesPlus®

El Magnesio que te sienta bien

Descanso, bienestar muscular y equilibrio diario con formas de magnesio de alta biodisponibilidad.



Distribuido en España por:
NATUR IMPORT

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



La medicina integrativa gana protagonismo para prevenir enfermedades

Cada vez son más las personas que buscan una atención sanitaria que vaya más allá del tratamiento del síntoma. Pacientes con dolor crónico, artrosis, fatiga persistente, insomnio o enfermedades metabólicas demandan un enfoque que les ayude a comprender qué está ocurriendo en su organismo y qué pueden hacer para mejorar su salud a largo plazo.

La medicina integrativa puede ayudar. Su objetivo es integrar aquellas herramientas que cuentan con evidencia científica para complementar la medicina convencional y ofrecer una atención más completa. Según Guillermo Recatero, médico especializado en medicina regenerativa, salud integrativa y longevidad saludable, “la medicina integrativa no pretende sustituir un tratamiento médico, una cirugía o una medicación cuando son necesarios. Lo que hace es ampliar la mirada para entender qué factores están favoreciendo la enfermedad y cómo podemos intervenir sobre ellos”, expresa.

Para el especialista, uno de los grandes retos de la medicina actual son las enfermedades crónicas, en las que tratar solo el síntoma puede no ser suficiente. “Un paciente puede convivir durante años con dolor musculoesquelético, inflamación o fatiga y recibir tratamientos que alivien parcialmente sus síntomas. Pero si no se abordan aspectos como el ejercicio físico, el sueño, la alimentación, el estrés o la recuperación, es probable que el problema persista o vuelva a aparecer”, explica.

Un enfoque más preventivo de la salud

Otro de los pilares es el cambio de rol del paciente. “La salud no depende solo de lo que ocurre en la consulta. Depende también de las decisiones que tomamos cada día. La alimentación, el descanso, el movimiento o la gestión del estrés son herramientas terapéuticas con un enorme impacto en nuestra salud”, concluye.



123rf Limited@janpietruszk

La esperanza de vida ha aumentado y ahora el reto es vivir más años con autonomía y movilidad. Por ello, el experto considera que la prevención es una herramienta clave para mantener la salud y promover una mayor calidad de vida. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Zest Active, de Revive Active

Zest Active de Revive Active está pensado para adultos jóvenes con un ritmo de vida activo. Combina 25 ingredientes: vitaminas, minerales, aminoácidos, betaglucanos y colina.

Su fórmula ayuda a mantener la energía, reducir el cansancio y apoyar las defensas y la función mental. Un práctico sobre diario para acompañar las jornadas más exigentes.



Magnesio Premium 5, de Laboratorios Ynsadiet

Laboratorios Ynsadiet presenta Magnesio Premium 5, un complemento alimenticio elaborado con cinco sales de magnesio, incluyendo Malato de magnesio, Carbonato de magnesio, Bisglicinato de magnesio y Citrato de magnesio.

Sin gluten y apto para veganos.

- **Marca:** Revive Active
- **Distribución:** Paudiet Productos Naturales, S.L.
www.paudietproductosnaturales.com

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



Miel con vitamina B12: una innovación que aúna tradición y funcionalidad, de Alemany

Miel con vitamina B12 es la nueva propuesta de Alemany, la primera miel del mercado con alto contenido en vitamina B12.

Combina la calidad de una miel seleccionada con una vitamina que contribuye al metabolismo energético normal, a reducir el cansancio y la fatiga y al normal funcionamiento del sistema nervioso. Una forma práctica de incorporar la vitamina B12 al consumo diario.



Magnesio Glicinato, de ZREEN

Elaborado exclusivamente con magnesio bisglicinato de alta biodisponibilidad y cápsula vegetal, sin gluten, lactosa, colorantes ni conservantes.

Una formulación sencilla y cuidadosamente desarrollada para aportar magnesio en una forma bien tolerada, adecuada para complementar la ingesta diaria de este mineral esencial.

- **Marca:** Alemany
- **Empresa:** Torrons i Mel Alemany, S.L.
www.alemany.com

- **Marca:** ZREEN
www.zreen.es
- **Empresa:** Norsan Srl



La OMS pide tratar el calor extremo como una emergencia sanitaria

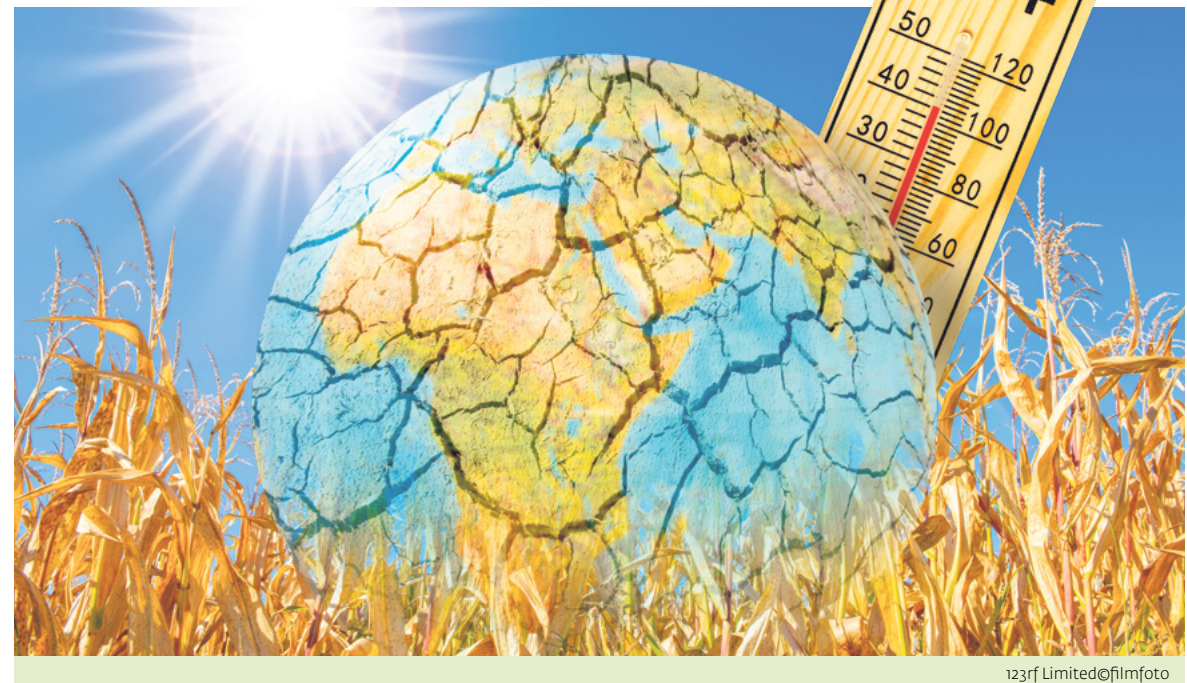
Europa se enfrenta a una amenaza sanitaria cada vez más grave debido al aumento de las temperaturas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado este verano del calentamiento de la región europea, que se calienta aproximadamente al doble del promedio mundial.

Ante esta situación, la OMS ha publicado una nueva edición de su guía para los Planes de Acción sobre el Calor y la Salud, un documento que ofrece a los países un marco para enfrentarse de forma permanente a las olas de calor, en lugar de reaccionar solo cuando estas ya se han producido.

La guía propone ocho componentes, entre ellos fortalecer la gobernanza, establecer sistemas de alerta temprana, identificar a las poblaciones más vulnerables, reforzar la comunicación con la ciudadanía, preparar los sistemas de salud, reducir la exposición al calor y mejorar la vigilancia y evaluación de las medidas adoptadas.

Además, incorpora documentos con recomendaciones para los sectores de salud, trabajo, planificación urbana, servicios sociales y educación, junto con un banco de mensajes de salud pública listo para ser utilizado durante episodios de calor extremo.

Las olas de calor incrementan las hospitalizaciones y ponen bajo presión a centros de salud que,



123rf Limited©filmfoto

en muchos casos, no fueron diseñados para soportar temperaturas tan elevadas. El sobrecalentamiento de los edificios puede afectar el suministro eléctrico, los sistemas de refrigeración y los servicios informáticos, además de aumentar el estrés térmico entre pacientes y personal sanitario.

La guía subraya que la población no debe ser vista solo como receptora de alertas, sino como

un actor clave para proteger su salud. La OMS destaca, por ejemplo, el plan del Reino Unido frente a fenómenos meteorológicos extremos, que utiliza un sistema de alertas por colores vinculado a medidas concretas para los servicios de salud, las autoridades locales, los grupos comunitarios y la población. Cuando se superan ciertas temperaturas, el sistema activa las alertas correspondientes. ■

Vitamina Bicicleta: pedalear para mejorar la salud

La bicicleta se convierte en una “medicina” simbólica para promover hábitos saludables. Con ese objetivo, la coordinadora estatal ConBici ha puesto en marcha la campaña “Vitamina Bicicleta”, una iniciativa que busca fomentar el uso cotidiano de la bicicleta como herramienta para mejorar la salud física, mental y ambiental.

La campaña se desarrolla en centros de salud de distintas comunidades, donde se distribuyen materiales informativos. La idea es reforzar la imagen de la bicicleta como un medio de transporte para el día a día, más allá de su uso deportivo o recreativo. Uno de los elementos llamativos es un prospecto diseñado con el mismo formato que el de un medicamento. En él, la bicicleta se presenta como una “dosis diaria de bienestar” cuya fórmula “100% natural, combina movimiento, aire libre y energía positiva para cuidar el cuerpo y la mente”.

El folleto explica “para qué se utiliza” esta particular vitamina: mejorar

la salud cardiovascular y la capacidad pulmonar, reducir el estrés, ayudar a mantener un peso saludable, fortalecer músculos y articulaciones y favorecer un mejor descanso.

En el apartado dedicado a “dosis recomendada”, aconseja 20 minutos diarios de bicicleta la mayoría de los días de la semana, comenzando de forma progresiva y adaptando la actividad a las posibilidades de cada persona. El prospecto describe cuándo empiezan a notarse los efectos: desde los primeros minutos mejora la circulación y aumenta la sensación de bienestar; en pocas semanas se incrementan la resistencia y la energía; y, a largo plazo, disminuye el riesgo de enfermedades crónicas, ayudando a llevar una vida más saludable.

Como cualquier medicamento, incluye recomendaciones de uso, cómo ajustar correctamente la bicicleta, respetar las normas de circulación, comenzar con trayectos cortos y mantener una adecuada hidratación. ■

Alemany

1879

EL SENTIDO DEL BUEN GUSTO

LA MIEL QUE TE APORTA ENERGÍA Y VITALIDAD PARA TU DÍA A DÍA

Alto contenido en vitamina B12, que contribuye al metabolismo energético normal y a reducir el cansancio y la fatiga

Descúbre-la en alemany.com

Miel seleccionada y envasada con el ADN Alemany: generar impacto social y compromiso con el mundo rural

Os de Balaguer • Montsec • Lleida



Cómo la fitoterapia ayuda a mejorar los resultados de los tratamientos odontológicos

La fitoterapia es una de las medicinas más antiguas de la humanidad. Desde sus inicios, las plantas se han utilizado con fines medicinales en todas las culturas, transmitiéndose generación tras generación. Hoy en día, la evidencia científica apoya cada vez más su poder curativo en distintas patologías.

A diferencia de la farmacología convencional, que aísla un solo principio activo, la fitoterapia defiende que todos los componentes de la planta actúan de forma sinérgica, haciendo que el uso de la planta entera sea más seguro y biodisponible. Eso sí, hay que recordar que natural no significa inocuo y que debe hacerse un uso consciente, guiado y conociendo sus posibles efectos adversos.

En la **odontología integrativa**, las plantas son coadyuvantes excepcionales. A continuación, veremos cómo nos ayudan en cuatro de las afecciones y tratamientos más frecuentes en la clínica dental (gingivitis, caries, dolor dental por absceso y dolor dental

por bruxismo) y qué plantas podemos utilizar en casa para mantener una buena salud oral a largo plazo.

Gingivitis y enfermedad periodontal

El sangrado de encías (gingivitis) es un claro indicador inflamatorio que puede progresar hasta la pérdida del hueso que soporta el diente (periodontitis). El tratamiento básico en la consulta consiste en eliminar la placa y el cálculo, pero fuera de ella, el abordaje debe ser sistémico: una dieta libre de procesados y azúcares, rica en alimentos naturales ecológicos, es clave para reducir la inflamación de bajo grado.

Durante la fase activa de la patología en tratamiento, necesitamos plantas con propiedades antibiótica, astringente y hemostática, como las siguientes:

Ratánea (raíz). Excelente astringente y hemostática, ideal para fortalecer el tejido gingival y cerrar capi-



123rf Limited©liudmilachernetska

lares. Se prepara una decocción de la raíz para enjuagar 3 veces al día.

Mirra (resina). Potente antiséptico y analgésico. Se utiliza en aceite esencial: en una base de 20 ml de aceite de sésamo, coco u oliva, se añaden 3 gotas de aceite esencial de mirra y 3 de salvia para masajes

circulares con los dedos limpios después del cepillado.

Llantén (hoja). Gran acción antiinflamatoria y bacteriostática. Fregar hojas frescas picadas (liberando su zumo) directamente sobre la encía aporta un efecto calmante inmediato.



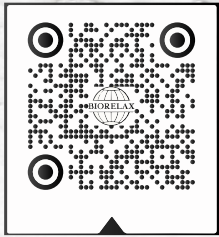


CAMPOS KLEIN'SCHE®

TECNOLOGÍA ALEMANA DE CAMPOS MAGNÉTICOS KLEIN'SCHE®

- ✓ Desarrollada tras 40 años de investigación.
- ✓ Funciona sin electricidad, pilas o programación.
- ✓ Se integra en tu día a día: al dormir, en el coche o en el trabajo.

➔ **BIORELAX® llega a España! Escanea el QR y conoce nuestra tecnología.**





123rf Limited©stock2018. Tomar infusión de tomillo como colutorio

¿Qué puede hacerse en casa para mantener la salud gingival a largo plazo?

Para regenerar la mucosa, recomiendo combinar la **salvia** (antibiótica, astringente y cicatrizante) y la **caléndula** (regeneradora).

Receta de colutorio natural: Prepara una infusión con una cucharadita de caléndula y una de salvia secas en medio litro de agua. Dejar enfriar, guardar en la nevera (máximo 24 horas) y utilizar como colutorio después de cada cepillado, 3 veces al día.

Caries

La caries es una enfermedad multifactorial donde las bacterias (como el *Streptococcus mutans*) fermentan los hidratos de carbono y producen ácidos que desmineralizan el diente. Si la lesión se acerca a la pulpa (el nervio), se activa una inflamación causando dolor (odontalgia). El tratamiento normalmente requiere obturación o endodoncia.

¿Qué plantas pueden ayudar a calmar el dolor dental?

Clavo de olor. Rico en eugenol, que bloquea la conducción nerviosa e inhibe la inflamación, ofreciendo analgesia muy rápidamente, a los 5 minutos. Se aplica un algodón con 2 o 3 gotas de aceite esencial puro directamente en la cavidad. Es necesario hacer un uso muy controlado, ya que aplicado puro sobre la mucosa puede dañarla, y su uso continuado es citotóxico.

Ajo. Antibiótico y analgésico. Se puede aplicar una rebanada fina o el zumo de un diente de ajo aplastado directamente en la zona afectada y cubrirlo con una gasa, durante unos 15 minutos.

¿De qué forma se puede reducir la aparición de nuevas lesiones de caries con fitoterapia?

Loción de ajo de mantenimiento. Una tintura de ajo diluida al 50% con un poco de bicarbonato de sodio sobre el cepillo de dientes ayuda al control bacteriano diario y minimiza su fuerte olor.

Hinojo y Tomillo. Una infusión combinando una cucharadita de cada planta seca por taza como enjuague después del cepillado; el tomillo desinfecta de forma continuada y el hinojo equilibra el pH bucal, reduciendo la acidez de ésta.

Dolor dental por absceso o infección

El absceso dental es una infección bacteriana grave con acumulación de tejido purulento (como un grano de pus en la encía) que se propaga hacia el hueso.

¿Cómo actuar si aparece un absceso en la boca?

Evidentemente es necesario visitar al odontólogo de confianza de manera urgente, pero hay plantas que pueden ser un buen complemento:

Propólís. Este es un gran antibacterias. La aplicación de toques directos con una torunda de algodón impregnada en tintura de propólís diluida en agua sobre la lesión del absceso activo frena la proliferación de patógenos.

Equinácea. Gran inmunoestimulante y antiséptico que refuerza el sistema inmunitario de forma sistémica, ayudando al cuerpo a combatir la infección desde el interior y acelerando la curación.

Después del drenaje, endodoncia o extracción, debemos mantener la zona limpia y favorecer la regeneración de los tejidos. Utilizaremos **tomillo y caléndula** en infusión para usarlo como colutorio después del cepillado. El tomillo desinfecta eliminando bacterias anaerobias re-

siduales, mientras que la caléndula disminuye el dolor residual y acelera la cicatrización de la encía.

Dolor dental por bruxismo

El bruxismo genera un dolor generalizado por la inflamación del ligamento de soporte del diente y tensión en los músculos maseteros. Se debe a una sobreactivación del sistema nervioso central vinculada al estrés, respiración bucal o desequilibrio postural. Aunque se suele utilizar una férula de descarga, es necesario un abordaje integrativo que calme el sistema nervioso de raíz.

Valeriana, Pasiflora y Melisa son una combinación que actúa como sedante del sistema nervioso (valeriana), relajante del tono muscular y la hiperexcitabilidad mandibular (pasiflora), y calmando el sistema nervioso central (melisa).

Aunque el paciente utilice la férula, debe establecerse una pauta diaria en casa para mantener la relajación de los tejidos y fascia. Crear una rutina nocturna antes de acostarse puede ayudar mucho.

Infusión relajante nocturna. Una mezcla a partes iguales de pasiflora y melisa tomada media hora an-

tes de dormir, ayuda a relajar la musculatura corporal.

Masaje con Romero. El romero actúa localmente sobre la tensión y la inflamación. Con unas gotas de aceite diluido en aceite base de oliva o coco o pomada de romero, se dan masajes circulares profundos y suaves con los dedos limpios sobre el músculo masetero y la mandíbula antes de acostarse para liberar la sobrecarga.

Por último, tener en cuenta que la zona orofacial está compuesta por bacterias, células y fluidos que coexisten. Cuando se genera una alteración, es porque el sistema se ha desequilibrado, a menudo por un estrés, alimentario, mecánico, nervioso o emocional. El mismo dolor y la visita al dentista aumentan ese estrés.

Conocer las plantas y utilizarlas correctamente, tanto en la fase de tratamiento agudo como en el mantenimiento posterior, nos permite recuperar la armonía y gozar de una salud integral de larga duración, pero hay que tener siempre en cuenta los imprescindibles pilares de la salud: alimentación, descanso, respiración, ejercicio físico y relaciones sanas para mantener fuerte el sistema inmunitario. ■

SLACKSTONE II®

la solución natural

para preparar Agua Dialítica

Disponible la máxima información actualizada de nuestro Sistema

Y la descarga del libro (en 5 idiomas)
"Cuerpos Cristalinos en el Organismo"

www.slackstone.com

LAB YBORRA, S.L.
Laboratorio de Aplicaciones Biológicas

Luis I, 70 - 28031 MADRID (España)
(+34) 913 803 285 | (+34) 680 426 033
labyborra@slackstone.com



Dolor de tripa recurrente: ¿qué le pasa a mi hijo?

Pocos síntomas preocupan tanto a las familias como el dolor de tripa que aparece una y otra vez. Cuando estos dolores se prolongan por más de un mes, hablamos de dolor abdominal recurrente o crónico.

Aunque la mayoría de los dolores abdominales crónicos en la infancia no se deben a enfermedades graves, siempre deben ser valorados por el pediatra para descartar posibles causas médicas.

Lo primero: buscar una causa

Existen enfermedades que pueden manifestarse con dolor de tripa, entre ellas el reflujo gastroesofágico, el estreñimiento, la enfermedad celíaca, algunas intolerancias alimentarias, las enfermedades inflamatorias intestinales o determinadas infecciones.

Por ello, es importante no asumir desde el principio que se trata de algo banal o pasajero. La valoración pediátrica permitirá identificar señales de alarma y decidir si es necesario realizar alguna prueba.

Cuando no encontramos una enfermedad

Una vez se ha descartado que haya una enfermedad causante del dolor abdominal crónico, muchos niños-as reciben el diagnóstico de **dolor abdominal funcional**.

Este trastorno es muy frecuente y afecta aproximadamente a 1 de cada 10 niñas-os. Debemos saber que, aunque lo llamemos funcional,



123rf Limited@zilvergolf

produce dolor real, el niño o la niña no se lo inventa ni se lo imagina.

El estreñimiento: un culpable frecuente

El estreñimiento es muy frecuente en la infancia, debido sobre todo a dietas pobres en fibra, y a falta de movimiento. Además, muchos niños y niñas evacúan con menos frecuencia de la que necesitan, o retienen las heces porque les resulta incómodo utilizar determinados baños o porque una evacuación dolorosa anterior les hace evitar volver a intentarlo. Esto produce episodios de dolor recurrente y a veces otras molestias como disminución del apetito, distensión abdominal, gases...

El eje intestino-cerebro

Estamos aprendiendo mucho sobre la comunicación constante que se produce entre el intestino (donde

hay más de 100 millones de neuronas) y el cerebro. Las emociones, el estrés, las preocupaciones escolares, los problemas familiares o determinadas situaciones sociales pueden influir en la sensibilidad intestinal y producir episodios de dolor.

¿Qué pueden hacer los padres?

Además de seguir las indicaciones del pediatra, en casa podemos ayudar a nuestro hijo o hija con dolor abdominal funcional de las siguientes formas:

- Escuchándole y tomando en serio sus molestias y preocupaciones, pero sin transmitir ansiedad. Debemos hablar con ellos y explicar la situación de una forma adaptada a su edad. Debemos observar o averiguar si existen situaciones de estrés o preocupación que puedan estar influyendo, incluyendo acoso escolar o ciberacoso.

El estreñimiento es muy frecuente en la infancia debido sobre todo a dietas pobres en fibra y a la falta de movimiento

- Manteniendo rutinas regulares de sueño, alimentación, actividad física y visitas al baño. La alimentación debe ser rica en legumbres, cereales integrales, frutas enteras y verduras variadas. Hay que enseñar a los niños y niñas a beber con frecuencia. Si hay estreñimiento, hay que buscar las causas y tratarlo.
- Los episodios de dolor se pueden manejar con reposo y un masaje suave, y con calor local para relajar los músculos abdominales. Es mejor evitar los analgésicos de forma rutinaria, a menos que el reposo y el masaje no sean suficientes.

Es importante contactar con el pediatra cuanto antes si observamos pérdida de peso, pérdida de apetito o dificultad para tragar, sangre en las heces, fiebre persistente o fiebre que no tiene una causa conocida, vómitos repetidos o episodios frecuentes de diarrea, sobre todo si ocurren por la noche o dolor que despierta al niño-a por la noche. ■



Vuelta a la rutina con aceites esenciales: ¿cuál es el mejor para cada momento?

La vuelta a los horarios habituales después del verano exige reajustar rutinas, descanso y niveles de actividad. Este periodo de transición puede venir acompañado de cansancio, estrés, menor capacidad de concentración, dificultades para dormir o las primeras molestias respiratorias del otoño.

Los aceites esenciales pueden ser un complemento útil para acompañar esta adaptación. Al inhalarlos, sus moléculas aromáticas entran en contacto con los receptores olfativos y envían señales a zonas cerebrales relacionadas con las emociones, la memoria, la atención y la respuesta frente al estrés. Elegir el aroma adecuado para cada momento permite integrarlos de forma sencilla en la rutina diaria.

Un momento de calma. Cuando cuesta desconectar, la Lavanda vera (*Lavandula angustifolia*) y el Ylang-ylang completo (*Cananga odorata*) ofrecen una combinación de notas florales que invita a bajar el ritmo. La lavanda se ha relacionado con una menor percepción del estrés y una mejor calidad del descanso. El ylang-ylang, por su parte, puede ayudar a aliviar la tensión emocional y favorecer una sensación general de bienestar.

Energía para recuperar el ánimo. La Verbena exótica (*Litsea cubeba*) y la Bergamota (*Citrus bergamia*) destacan por su perfil fresco y cítrico, especialmente agradable en momen-



123rf Limited@liudmilachernetska

tos de apatía o falta de motivación. La bergamota ha sido estudiada por su influencia sobre el estado emocional, mientras que el aroma de la verbena exótica se asocia con sensaciones de vitalidad, optimismo y energía.

Concentración ante las nuevas exigencias. Volver al trabajo o al estudio implica recuperar progresivamente la capacidad de atención. En estos momentos puede resultar interesante combinar Romero QT. cineol (*Rosmarinus officinalis QT. cineol*) y Lima (*Citrus aurantifolia*). El romero, caracterizado por su contenido en 1,8-cineol, se ha relacionado con el estado de alerta, la memoria de trabajo y el rendimiento cognitivo. La lima completa la combinación con un aroma limpio y refrescante que transmite claridad mental.

Ligereza después de las comidas. Recuperar los horarios tam-

bién supone reajustar el ritmo de las comidas. Los aromas del Jengibre (*Zingiber officinale*), el Limón (*Citrus limon*) y la Menta piperita (*Mentha x piperita*) pueden acompañar el bienestar digestivo. Sus notas cálidas, cítricas y refrescantes proporcionan una agradable sensación de frescor y ligereza tras comer.

Bienestar en el cambio de estación. La llegada del otoño invita a prestar más atención al bienestar respiratorio y a las defensas naturales del organismo. La Ravintsara (*Cinnamomum camphora QT. cineol*) y el Saro (*Cinnamosma fragrans*) se han utilizado tradicionalmente para acompañar al organismo durante los cambios estacionales. A ellos se suma el Eucalipto radiata (*Eucalyptus radiata*), cuyo característico aroma balsámico aporta frescor y favorece la sensación de respirar con mayor comodidad. ■

Aromastick: inhalador nasal de aceites esenciales, de Terpenic



Aromastick Terpenic es un inhalador nasal reutilizable, práctico y discreto, diseñado para disfrutar de los beneficios de la aromaterapia en cualquier momento y lugar.

Personalízalo con tus sinergias de aceites esenciales favoritas para acompañar el bienestar respiratorio, la relajación, la vitalidad, la digestión, las defensas, la atención y la memoria o el equilibrio hormonal.

Incorpora una mecha de algodón donde se impregna la mezcla elegida, permitiendo una inhalación cómoda, eficaz y siempre disponible. Respira bienestar.

Marca
Terpenic

Empresa
Terpenic Lab, S.L.
www.terpenic.com



SISTEMA NERVIOSO

EMPIEZA EL CURSO ESCOLAR CON LA SERENIDAD Y CLARIDAD QUE NECESITAS

Porque la actitud, a veces,
no sólo depende de ti...

Más info en fdblaboratorios.com

FDB LABORATORIOS®
UN ESTILO DE VIDA

AYUDA AL EQUILIBRIO
NERVIOSO REDUCIENDO
EL ESTRÉS



AYUDA AL RENDIMIENTO
INTELLECTUAL Y A LA CONCENTRACIÓN





Alérgenos en los cosméticos: la nueva legislación mejora la información

Algunos ingredientes utilizados en cosmética pueden provocar alergias en algunas personas sensibles. Es algo que no afecta a muchas personas, se estima que entre un 2-4% de la población, pero hay personas, como los profesionales que trabajan con cosméticos, que pueden desarrollar alergias por estar siempre en contacto con estas sustancias.

La reacción alérgica puede ser de diferentes tipos. La más frecuente es la **dermatitis alérgica de contacto** que provoca rojez, picor, descamación o incluso pequeñas ampollas si es fuerte. En el caso de los perfumes, además de las reacciones en la piel, pueden provocar **síntomas respiratorios y dolores de cabeza**.

Legislación y alérgenos

Desde la entrada en vigor del Reglamento (EC) 1223/2009, que regula actualmente la cosmética en la UE, es obligatorio declarar algunas sustancias que pueden resultar alergénicas para algunas personas.

Los alérgenos deben declararse si se encuentran en una concentración mayor del:

- 0,001% en los productos que no se aclaran (como una crema).
- 0,01% en los productos que se aclaran (como un champú).

Estas sustancias pueden haber sido añadidas a la fórmula del cosmético, o pueden formar parte de la composición química de un aceite esencial o de un ingrediente de un perfume, aunque no se haya añadido a la fórmula.

Veámoslo con el ejemplo de uno de los alérgenos más frecuentes: el **Limonene**. Está presente en muchos aceites esenciales y en la piel de los cítricos. Si se incluye en la fórmula de un cosmético un aceite esencial de limón (*Citrus Limon Fruit Oil*) habrá que declarar por separado en la lista de ingredientes de la etiqueta el ingrediente y el alérgeno, es decir, *Citrus Limon Fruit Oil* por un lado y *Limonene* al final de la lista.

También es posible añadir el *Limonene* a la fórmula como un ingrediente; este se puede aislar desde el aceite esencial extrayéndolo por destilación u otros métodos. En este caso hay que declararlo porque es un ingrediente, pero también porque es un alérgeno.

Entra en vigor una nueva legislación

En el 2023 se publicó otro reglamento (el Reglamento UE 2023/1545) que modifica al anterior y añade muchos más alérgenos de obligada declaración. Ahora son 81 en total. Originalmente eran 26 alérgenos a declarar, pero posteriormente se prohibió que dos de ellos estuvieran presentes en los cosméticos comercializados en la UE: son el *Lylal* que se prohibió en el 2019 y el *Lilial* en el 2022, ambas son sustancias no naturales.

Los alérgenos deben declararse si se encuentran en una concentración mayor del 0,001% en los productos que no se aclaran y del 0,01% en los productos que se aclaran

Desde la publicación del reglamento del 2023, se dieron tres años de transición a la industria cosmética para cumplir con los nuevos requisitos.

Hasta **31/07/2026** se podía **poner en el mercado** cosméticos con etiquetado antiguo, después de esta fecha, ya no.

Hasta **31/07/2028** los productos existentes (fabricados antes del 31 de julio de 2026) pueden **seguir vendiéndose** hasta agotar *stock*.

Es decir, que todos los productos que se fabriquen y/o etiqueten a partir del 1 de agosto de 2026, ya tienen que declarar obligatoriamente los alérgenos que le correspondan dentro de la lista de los 81. Esta condición afecta por igual a los nuevos lotes de productos que ya estuvieran en el mercado antes de esta fecha como a productos de nuevos lanzamientos después de esa fecha.

El periodo de transición fue necesario porque, aunque no ha habido que reformular los productos cosméticos, sí ha habido que rehacer las etiquetas de todos los productos cosméticos que contienen alérgenos, que son la mayoría y, además, porque los proveedores de materias primas tuvieron que actualizar sus declaraciones de alérgenos.

Cuando se trata de aceites esenciales y perfumes, los laboratorios fabricantes piden a sus proveedores que, entre toda la documentación que deben facilitarles, se incluya una declaración de alérgenos que indique qué sustancias alergénicas contiene ese aceite o perfume y en qué % se encuentran. Hasta el 2023



123rf Limited@lbarilopicture. Alérgenos en perfume

ELIXIR DEL SUECO LAS HIERBAS DE MARÍA TREBEN

SIN ALCOHOL



Auténtico concentrado activo de
59 plantas

FÓRMULA ORIGINAL
SIN ALCOHOL - PRODUCTO VEGANO

NUEVO FORMATO: AMPOLLA DE 2 PUNTAS

-MISMA CALIDAD, MISMOS INGREDIENTES

-MAYOR ESTABILIDAD

-ENVASE MÁS SOSTENIBLE



www.waydiet.com



los proveedores facilitaban sus declaraciones en base a la lista anterior de los 24, pero a partir de esa fecha se han tenido que ir adaptando para ofrecer la información con respecto a los 81 alérgenos. Ahora, un laboratorio ya no podría comprar a un proveedor que no le aporte la información sobre los alérgenos actualizada.

Para obtener la información sobre el contenido de las sustancias alergénicas de un ingrediente es necesario realizar análisis de laboratorio como **cromatografía de gases o cromatografía líquida de alta eficiencia**.

Entre los alérgenos que más frecuentemente se encuentran en los productos cosméticos naturales siguen estando algunos de los que ya se declaraban anteriormente, como el *Limonene*, *Linalool*, *Citral* o *Eugenol*, y entre los nuevos alérgenos a declarar los que más nos estamos encontrando por ahora son: *Beta-Caryophyllene*, *Terpineol*, *Terpinene*, *Camphor*, *Pinene*, *Linalyl* y *Geranyl acetate*.

Una novedad importante es que ahora, además de declarar sustancias presentes en los aceites esenciales o perfumes o añadidas a la fórmula, hay

que declarar como alérgenos algunos ingredientes en su totalidad, estos son algunos aceites esenciales o extractos, como los de **lavanda, geranio, limón, eucalipto, menta, romero**, entre otros.

Algunos de ellos en su declaración como alérgeno se denominan con un nombre global (Group Name) como *Lavandula Oil/Extract*, pero también puede indicarse en la lista INCI de ingredientes de la etiqueta la especie exacta de planta: como *Lavandula Angustifolia Oil*.

Un ejemplo práctico

Supongamos que en una fórmula cosmética tenemos varios ingredientes procedentes de rosas: como *Rosa Damascena Flower Oil*, *Rosa Canina Flower Oil* y *Rosa Centifolia Flower Extract*: sumaremos los % de estas rosas y si da un % mayor que un 0,001% (crema) o un 0,01% (champú) entonces hay que declararlas como *Rose Flower Oil/Extract* en la etiqueta; y si queremos, también se puede declarar el nombre de cada una de las rosas.

Si la fórmula contuviera solo una rosa, sería lo mismo, pero contando solo el % de esa rosa. Habrá que

declarar igualmente *Rose Flower Oil/Extract* y si queremos también se puede declarar el aceite de rosa específico que hemos añadido a la fórmula, como *Rosa Damascena Flower Oil*.

Además, hay que declarar los alérgenos que contenga la *Rosa Damascena Flower Oil*, como el *Citronellol*, *Geraniol* y *Linalool*.

Más transparencia e información para las personas consumidoras

Una consecuencia de la nueva legislación de alérgenos es que las fórmulas de los perfumes son ahora un poco menos ocultas. La ley permite que no se enumeren en la etiqueta los ingredientes de los perfumes, que se pueden declarar como *Parfum*, pero los alérgenos sí hay que declararlos. Como ahora hay que declarar muchos más que antes, tenemos más pistas sobre la composición de los perfumes y también pistas para saber si son naturales o no.

Es que, muchos de estos alérgenos, tanto de los anteriores como de los nuevos a declarar, no se encuentran en la composición de los ingredientes naturales. Como por ej. el *Hexyl Cinnamal* o el *Alpha-Iso-*

methyl Ionone que, aunque también existen en la naturaleza, su extracción es complicada y no rentable, por lo que, si se encuentran en un perfume, sabremos que ese perfume no es natural al leer la etiqueta del cosmético que lo contenga.

Finalmente, incidir en el hecho de que muchos alérgenos, como el *Limonene*, *Citral*, *Linalool*, *Pinene*, etc., aunque se encuentren habitualmente en los aceites esenciales naturales, también pueden tener un origen petroquímico y en la etiqueta aparecen con los mismos nombres INCI. Esto es común en muchos ingredientes de la cosmética y, por ello, **solo la cosmética certificada nos ofrece una total garantía del origen natural de sus ingredientes.** ■



BiovidaSana, la certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



PROPÓLEO, VITAMINA C Y JALEA REAL

Los grandes aliados de tu

BIENESTAR RESPIRATORIO



nua
biological

www.nuabiological.com

CUANDO CADA DETALLE ESTÁ CALCULADO,

TU MENTE LLEGA MÁS LEJOS.



VIRIDIAN

60 CAPSULES

La fórmula exacta para superar tus límites



Magnesio: ¿mito o realidad?

Te despiertas con un calambre en la pantorrilla a las tres de la madrugada. O quizá llevas semanas durmiendo mal, aunque estés agotado/a. Tal vez notes que cualquier contratiempo te altera más de lo habitual. Puede que tu cuerpo te esté pidiendo algo tan sencillo como magnesio.

Es un mineral imprescindible

El magnesio interviene en **más de 300 reacciones enzimáticas**. Participa en la producción de energía, la contracción muscular, la síntesis de proteínas, la transmisión del impulso nervioso, el ritmo cardíaco y el mantenimiento de los huesos, entre muchas otras funciones. Casi nada funciona bien sin él.

La mayor parte se almacena en los huesos, los músculos y los órganos como el hígado. Solo una pequeña fracción circula por la sangre, por lo que un análisis de sangre normal no refleja las reservas reales.

Con una alimentación variada y suficiente, cubres las necesidades diarias sin problemas.

¿Cuándo se necesita más?

El déficit real es poco frecuente en personas sanas, pero hay situaciones en las que las reservas disminuyen o el cuerpo necesita más. Por ejemplo, durante el **ejercicio físico intenso** y prolongado se producen pérdidas a través del sudor y la orina.

- El **estrés crónico** mantenido en el tiempo (no un mal día puntual) aumenta las pérdidas uri-

narias y, además, un nivel bajo de magnesio hace que el organismo sea más sensible al estrés.

- El consumo de **alcohol** en cantidad dificulta su absorción.
- Determinados medicamentos como algunos **diuréticos** producen aumentos de pérdida y los protectores gástricos en tratamientos largos (como el **omeprazol**) dificultan su absorción.
- También se da en casos de **diabetes** mal controlada y enfermedades digestivas que dificultan la absorción.
- **Embarazo, lactancia, adolescencia y edad avanzada**, debido a una mayor demanda o una peor absorción.
- Las **dietas muy restrictivas** o pobres en verduras, legumbres y cereales integrales, pueden dar lugar a un déficit. De hecho, muchas personas consumen menos de estos alimentos de lo recomendado, lo que puede llevar a que la ingesta de magnesio sea inferior a la aconsejada.

Síntomas de un posible déficit

Los síntomas más habituales de un déficit de magnesio son: calambres musculares especialmente nocturnos, fatiga persistente, dificultad para dormir y mayor irritabilidad. Ninguno de estos síntomas es exclusivo del magnesio, por lo que, si te reconoces en varios de ellos, debes comentarlo con un profesional de la salud antes de automedicarte.

Alimentos ricos en magnesio

Frutos secos (almendras, anacardos), **legumbres**, **cereales in-**



123rf Limited@peopleimages12

tegrales, verduras de hoja verde, chocolate negro (70% de cacao) y **plátano o aguacate**.

¿Todos los suplementos son iguales?

No, existen distintos tipos de sales —óxido, citrato, bisglicinato, entre otras— con diferente grado de absorción y efectos sobre el tránsito intestinal. Por ejemplo, el óxido tiene un mayor efecto laxante que el bisglicinato, que se absorbe mejor. Pregunta siempre a un profesional cuál te conviene.

Un matiz importante: más no es mejor. Un exceso de suplementación (prácticamente imposible por la alimentación) puede provocar diarrea y molestias digestivas, y ser peligroso en personas con problemas renales.

Beneficios de un aporte suficiente

Un aporte adecuado de magnesio puede ayudar en varios aspectos, siempre como apoyo y no como tratamiento milagroso:

- **Tensión arterial:** en personas hi-

perensas con niveles bajos de magnesio, puede contribuir a reducirla ligeramente. El efecto es modesto y no sustituye a la medicación.

- **Sueño:** varios estudios muestran que puede mejorar algo la calidad del sueño y facilitar el inicio del mismo en algunas personas, sobre todo cuando existe una ingesta insuficiente o un déficit previo.
- **Migrañas:** en personas propensas, se asocia a menos ataques y a una menor intensidad, dentro de una estrategia preventiva junto con el tratamiento médico.
- **Estado de ánimo y estrés:** en el caso del estrés mantenido, hay indicios favorables, aunque la evidencia es aún limitada.

Un mensaje para llevar a casa

El magnesio no es un mineral milagroso, pero tampoco una moda sin fundamento. Es esencial para tu salud y, en determinadas situaciones, un suplemento puede resultar útil. Antes de tomarlo, revisa si tu alimentación es suficientemente variada y consulta a un profesional. ■



NUEVAS FORMAS DE CUIDAR DE TI

Descubre nuestras últimas innovaciones en complementos alimenticios, desarrolladas para acompañarte en tu bienestar diario.

Triple Magnesio
3 formas de magnesio.
Una fórmula completa.



NAD+ Resveratrol
Energía celular y
protección antioxidante.



LO NATURAL ES DISFRUTAR

@elgranerointegral
Instagram and Facebook icons