

La creatina: del gimnasio al cerebro



SALUD NATURAL Y BIENESTAR

4 Biohacking: salud, energía y longevidad

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

7 Consejos para cuidar el sistema inmunitario en otoño

CUIDADO INFANTIL

12 Mi hijo suda mucho, ¿es normal?

LA DOCTORA RESPONDE

16 ¿Es recomendable la cirugía íntima?



Incorpora la naturaleza nórdica a tu rutina

Descubre un cuidado nutritivo para el cabello y el cuerpo, enriquecido con mora de los pantanos nórdica y una fresca y afrutada fragancia.

Haz de Nordic Berries parte de tu ritual diario.



EDITA:

CENTPEDE FILMS, S.L.

Tel. 93 747 43 19

C/ Santa María, 9 1º 2ª

08172 Sant Cugat del Vallès

Depósito Legal: B-11964-2020

TIRADA 20.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Júlia Alier, Laura Clavijo,
Carlos Franganillo, Oriol Urrutia

INFORMÁTICA

Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

DISTRIBUCIÓN

Aimxerax, Asturdiet, Centrodiet, Codiet,
Dinatrix, Dispronat, Fitoinnova, Hidalfarma,
Jahisil, Laboratorios Ynsadiet, Medi-Natur,
Natur Import, Naturitas, Paudiet, Víasana Bio

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Núria Alonso, Laura I. Arranz,
Marta Castells, Montse Escutia,
Miriam Martínez, Beatriz Lavado, Pedro Porta

Foto de portada:
123rf Limited@lightfieldstudios

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 g/m² que cumple las siguientes especificaciones:



Powered by Bio Eco Actual



ACTUALIDAD



Dra. Marta Castells,
Farmacéutica
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

La creatina: del gimnasio al cerebro



123RF Limited@farion25

Seguramente la conoces por el bote que hay en la mochila del gimnasio, junto al agua y la toalla. La creatina lleva décadas siendo uno de los suplementos deportivos más utilizados, ya que mejora la fuerza, aumenta el rendimiento en esfuerzos intensos y acelera la recuperación muscular tras el entrenamiento. De hecho, es uno de los pocos suplementos deportivos cuya eficacia está realmente comprobada. En personas mayores, además, ayuda a conservar la masa muscular y la autonomía, algo clave para prevenir caídas y fragilidad. Lo que quizá no sabías es que este mismo compuesto ha empezado a interesar también a la psiquiatría como posible aliado frente a la depresión.

¿Qué hace la creatina en el cuerpo?

La creatina es una molécula que **el propio organismo fabrica**, principalmente en el hígado y los riñones, **a partir de tres aminoácidos**. También la obtenemos de la carne y el pescado. Su función es actuar como reserva de energía rápida para las células que más la necesitan, sobre todo el músculo.

Sin embargo, el músculo no es el único tejido que necesita energía de forma constante. De hecho, el cerebro es uno de los órganos que más energía consume y también depende de esa misma reserva energética para funcionar correctamente.

¿Por qué interesa a los psiquiatras?

El cerebro apenas representa el 2 % del peso corporal, pero consume alrededor del 20 % de toda la energía gastada. De hecho, consume más energía que el músculo. Para funcionar correctamente, las neuronas necesitan un suministro constante de energía. Y aquí

La creatina podría estar reforzando la «central energética» de las neuronas



Raab®
Vitalfood

Escaramujo Polvo

100% puro, ecológico, de alta calidad y sin conservantes. Calidad AP-4 marca registrada.



150 g | 250 g | 500 g



raabvitalfood.com



Natural. Premium. Vital.



Puede encontrar nuestros productos en eco tiendas, herbol dietéticas y farmacia o en www.raabvitalfood.com



es donde entra en juego la creatina, que actúa como reserva rápida de energía y ayuda a mantener ese suministro cuando las necesidades aumentan, ya sea en un músculo en entrenamiento o en una neurona en actividad.

La hipótesis que manejan los investigadores es distinta a la de los antidepresivos clásicos, que actúan principalmente sobre neurotransmisores como la serotonina o la dopamina. La creatina, en cambio, podría estar reforzando la «central energética» de las neuronas. En un cerebro deprimido, el aporte energético puede estar alterado, por lo que, si se refuerza la energía disponible, quizá también mejore el funcionamiento de los circuitos cerebrales implicados en el estado de ánimo.

¿Qué dicen los estudios?

Depende del estudio que se mire, ya que la evidencia no es uniforme, sino más bien un conjunto de resultados dispares. Por un lado, hay ensayos que sí encontraron beneficios. El más comentado (*Sherpa*) combinó terapia psicológica con creatina en personas con depresión, y quienes tomaron creatina además de hacer terapia mejoraron notablemente más que quienes solo hicieron terapia; muchas llegaron a superar por completo los síntomas. Sin embargo, otros estudios no encontraron ningún efecto positivo. Las muestras de estos estudios no han sido homogéneas, ya que incluían diferentes tipos de depresión y diferentes grupos de edad. Esto podría explicar por qué la creatina puede ser útil en unos casos y en otros no.



123rf Limited©stefanolunardi

Incluso los investigadores que están detrás de estos resultados son prudentes a la hora de valorarlos: reconocen que son interesantes, pero insisten en que todavía no está claro. Es decir, hay indicios de que merece la pena seguir investigando, pero no hay pruebas suficientes para sacar conclusiones firmes.

¿En qué alimentos está presente la creatina?

Se encuentra de forma natural en la carne roja y el pescado, sobre todo en el arenque, el salmón y el bacalao, y en menor medida en el pollo. Los alimentos vegetales pueden facilitar la creación de los aminoácidos necesarios para que el cuerpo la genere, pero no aportan creatina directamente, por lo que las personas veganas se benefician especialmente de la suplementación.

La creatina es un suplemento conocido, accesible, económico y con un perfil de seguridad muy estudiado

La buena noticia

La buena noticia es que, si algún día se confirma el papel de la creatina en la depresión, será fácil de aplicar, ya que es un suplemento conocido, accesible, económico y con un perfil de seguridad muy estudiado. Los efectos adversos, cuando aparecen, suelen ser leves, como molestias di-

gestivas o un discreto aumento de peso por retención de agua en el músculo. No se trata de un medicamento nuevo ni experimental, sino de algo que se ha utilizado ampliamente.

La historia de la creatina ilustra cómo un suplemento nacido en el gimnasio, que ya ha demostrado sus efectos sobre la fuerza y la masa muscular, puede abrir una vía de investigación en un terreno tan distinto como la salud mental. ■

La información contenida en esta página tiene carácter divulgativo y no pretende sustituir el consejo médico. Ante cualquier duda, consulte con un profesional de la salud.



La vitamina del sol – todo el año

Si evitamos el sol o evitamos de alguna manera que los rayos UV lleguen a nuestra piel, reduciremos nuestra capacidad de producir vitamina D. Por lo tanto, para mantener una cantidad razonable de vitamina D en tu sistema, puedes considerar tomar un complemento como ActiveComplex Vitamina D.

ActiveComplex Vitamina D son pequeñas cápsulas de gelatina blanda con 40 u 80 microgramos de vitamina D en cada una.

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

- Vitamina D contribuye a una defensa inmune normal
- La vitamina D en ActiveComplex Vitamina D se disuelve en aceite de oliva prensado en frío para una mejor absorción.
- Cápsulas pequeñas que son fáciles de tragar o masticar.

Para más información
suscríbete a nuestro
boletín de noticias



Pharma Nord
www.pharnord.es



Biohacking: salud, energía y longevidad

Biohacking procede del griego *bios* “vida” y del inglés *hack* que nació en el entorno informático y significa encontrar una manera ingeniosa para modificar o mejorar un sistema. Aunque parezca un término futurista, podemos decir que es el conocimiento y la aplicación consciente de estrategias destinadas a optimizar el funcionamiento del organismo para vivir con más salud, energía y longevidad. Es una evolución moderna y ampliada de la concepción original del cuidado preventivo natural de la salud, entendiendo la capacidad de reacción y adaptación de nuestro cuerpo, y que nuestras decisiones cotidianas pueden influir, positiva o negativamente, sobre él (epigenética).

Bases de un programa de biohacking positivo

La esencia es actuar antes de que el cuerpo enferme, tratando de evitar el síndrome metabólico y el deterioro de la salud y resiliencia celular. Es decir, evitando la obesidad abdominal, altos triglicéridos, colesterol “bueno” (HDL) bajo, presión arterial alta y azúcar en sangre alto.

Estimular la capacidad de adaptación: hormesis. Determinados

estímulos que, en exceso, pueden resultar perjudiciales, pueden activar respuestas adaptativas beneficiosas cuando se aplican en una intensidad y duración adecuadas. Por ejemplo: el ejercicio, la exposición al frío o al calor, el ayuno o restricción energética, y determinados compuestos bioactivos presentes en alimentos y plantas (xenohormesis).

Cuidar la alimentación. Proporcionar los nutrientes y la energía que el organismo necesita, priorizando alimentos de calidad y adaptando la alimentación a las características y necesidades individuales.

Sueño y ritmos circadianos. Respetar el descanso y los ritmos de luz y oscuridad para favorecer recuperación, equilibrio metabólico y funcionamiento cerebral.

Movimiento y ejercicio. Combinar actividad cotidiana, fuerza, resistencia y movilidad. El ejercicio constituye, además, uno de los ejemplos clásicos de hormesis.

Gestión del estrés y recuperación. Conseguir un equilibrio entre estímulo y recuperación, y preparar



123rf Limited©katerinalukashyna3011

al organismo para defenderse de sus efectos negativos.

Entorno y estímulos naturales. Luz natural, contacto con la naturaleza, buenas relaciones sociales, cuidar las posturas corporales, buen colchón para el descanso, buenas actividades de ocio, desconexión digital antes de dormir y justo al despertar, pueden formar parte de una buena estrategia.

Complementos alimenticios. Utilizar nutrientes y plantas como herramientas de apoyo que aportan compuestos que pueden contribuir al funcionamiento normal del organismo y complementar, pero no sustituir, una alimentación y estilos de vida saludables.

Medición y personalización. Observar la respuesta individual y utilizar la tecnología y los datos cuando realmente aporten información útil. Estos procesos pueden realizarse con el método “hazlo tú mismo” o mediante programas de optimización y longevidad diseñados, supervisados y atendidos por médicos integrativos, con un mayor nivel de evaluación y personalización.

Complementos naturales que nos pueden ayudar:

Multinutriente. Una buena formulación basada en la sinergia de vitaminas, minerales y otros micronutrientes, puede constituir una primera herramienta de apoyo. Si además incorpora compuestos bioactivos de origen vegetal y fúngico y elementos vinculados a la salud intestinal, amplía el enfoque hacia la adaptación y el equilibrio del organismo.

Hongos funcionales. El esclerocio del chaga (*Inonotus obliquus*) o la melena de león (*Hericiium erinaceus*), entre otros, aportan sus be-

Biohacking es una evolución moderna y ampliada de la concepción original del cuidado preventivo natural de la salud

neficios gracias a sus polisacáridos y otros compuestos bioactivos. Su interés se extiende desde los mecanismos de adaptación y protección celular hasta el ámbito cognitivo y el equilibrio del organismo.

Plantas adaptógenas. Como la bacopa (*Bacopa monnieri*) y la ashwagandha (*Withania somnifera*) pueden aportar su apoyo especialmente en la respuesta al estrés, el equilibrio del sistema nervioso y la capacidad de adaptación del organismo, incidiendo todo ello en una visión integral del bienestar.

Coenzima Q10 (ubiquinona). Es un compuesto natural que nuestro cuerpo produce y utiliza para producir energía celular y protegerla del daño del estrés oxidativo. Su presencia en los tejidos disminuye con la edad, por lo que el mantenimiento adecuado de sus niveles puede ayudar a mantener la vitalidad y la salud celular.

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.

¡Active la sabiduría de su cuerpo! ■

LAMBERTS®
EL RANGO PROFESIONAL

+200 FORMULACIONES DE
CALIDAD FARMACÉUTICA GMP

Disfrute de cada comida

DOS FÓRMULAS DESARROLLADAS
PARA ACOMPAÑAR LA DIGESTIÓN

DIGESTIZYME

- Complejo de enzimas digestivas de origen vegetal.
- Con enzimas que ayudan a digerir proteínas, grasas e hidratos de carbono.
- Apto para veganos y vegetarianos

LACTASA 9000 FCC

- Alta concentración: 9000 FCC por comprimido.
- Ideal para quienes desean disfrutar de productos lácteos con mayor comodidad.
- Apto para veganos y vegetarianos

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



Vitamina D más allá de los huesos

La vitamina D, también llamada “vitamina del sol”, es esencial para muchos procesos biológicos y fisiológicos humanos y nuestra fuente principal es la producción endógena en la piel gracias a la luz solar.

En la piel se forma colecalfiferol (vitamina D3) a partir del colesterol, en el hígado se transforma en el precursor de la forma activa, el calcidiol o 25-hidroxicolecalciferol o 25(OH) D, que es la forma de almacenamiento y la que se mira en las analíticas. Finalmente, en el riñón se transforma el calcidiol en calcitriol, que es la forma activa. Deberíamos exponernos al sol en gran parte del cuerpo (al menos cara, cuello, brazos y manos) de 10 a 15 minutos al día sin protección para mantener niveles en sangre ideales que están entre 30-100 nanogramos/ml de calcidiol.

A pesar de su importancia, la **deficiencia de vitamina D sigue siendo un problema de salud pública a nivel mundial** con una gran parte de la población con concentraciones séricas inferiores a 20 ng/mL de 25(OH)D sobre todo en invierno o en latitudes en las que hay poca



123rf Limited©mayaporto

exposición solar. Aun así, hay países con muchas horas de sol, como es el nuestro, en el que este déficit es muy prevalente y está relacionado con efectos adversos para la salud.

En el **sistema musculoesquelético** es importante para una correcta absorción del calcio y para la mineralización del hueso. **La suplementación con vitamina D aumenta la densidad mineral ósea** especialmente en el cuello femoral, la columna lumbar y la cadera y su **combinación con calcio ayuda a reducir los riesgos de fracturas de cadera**. Ambos ayudan a reducir la pérdida de densidad mineral ósea en mujeres posmenopáusicas, que es un factor de riesgo para las fracturas osteoporóticas.

La **función muscular** también se ve favorecida cuando los niveles

de vitamina D son óptimos, de manera que se **mejora el equilibrio, la fuerza y los reflejos**. Ayuda a reducir el riesgo de caídas asociado con la inestabilidad postural y la debilidad muscular y no olvidemos que las caídas son un factor de riesgo de fracturas óseas en hombres y mujeres a partir de los 60 años. También para los niños es muy importante, para sus huesos, crecimiento y para reducir la incidencia de caries dental. A nivel bucal es importante en adultos para evitar la inflamación de la enfermedad periodontal.

Regula la respuesta inmunitaria y reduce el riesgo de las tormentas de citoquinas que se producen, por ejemplo, como respuesta exagerada a las infecciones virales. Esto es muy importante ya que contribuye a una menor gravedad de enfer-

En el sistema musculoesquelético la vitamina D es importante para una correcta absorción del calcio y para la mineralización del hueso

medades respiratorias tanto víricas como bacterianas. La suplementación ha demostrado potencial para reducir las tasas de hospitalización y mejorar la evolución en los pacientes. Además, niveles adecuados de 25 (OH)D también están relacionados con una menor incidencia de enfermedades autoinmunes y reacciones alérgicas.

Las dosis recomendadas en adultos sanos son de 10 a 20 microgramos/día (equivalentes a 400-800 UI/día), siendo la dosis máxima segura a nivel alimentario los 100 microgramos/día (4.000 UI/día). En situaciones de déficit pueden requerirse dosis mayores bajo control médico. Los complementos alimenticios son de gran ayuda ya que los alimentos son fuentes muy limitadas.

No faltan motivos para mantener niveles adecuados de vitamina D y para disfrutar de una mejor salud. ■

Ayuda a reducir el riesgo de caídas asociado con la inestabilidad postural y la debilidad muscular

¿Estrés, cansancio mental?

Mi equilibrio emocional

Neuro Balance

Ashwagandha, lavanda y pasiflora

La ashwagandha es útil en caso de cansancio físico y mental.
La lavanda y la pasiflora ayudan a la relajación en caso de estrés.

- ✓ sin gluten
- ✓ sin lactosa
- ✓ apto para veganos

Salus

Bienestar
por
naturaleza





RECOMENDADO POR

Ynsadiet

LABORATORIOS YNSADIET
www.ynsadiet.com



Laura Clavijo,
Periodista Especializada
en Farmacia y Medicina

Cómo elegir un buen suplemento de omega-3

Los omega-3 son ácidos grasos poliinsaturados presentes en alimentos como el pescado azul, las nueces, las semillas de lino y chía y determinadas algas. El ALA es un ácido graso esencial, ya que el organismo no puede sintetizarlo. A partir de él puede producir cantidades limitadas de EPA y DHA, que también pueden obtenerse directamente a través de la dieta.

Entre los principales se encuentran el ALA (ácido alfa-linolénico), presente en alimentos de origen vegetal como las nueces, las semillas de lino y chía y algunos aceites vegetales; y el EPA (ácido eicosapentaenoico) y el DHA (ácido docosahexaenoico), que se encuentran en pescados azules, mariscos y algas. Estos últimos tienen funciones clave: el EPA participa en procesos relacionados con la regulación de la inflamación y la salud cardiovascular, mientras que el DHA es un componente básico de las membranas celulares, sobre todo en el cerebro, el sistema nervioso y la retina.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) señala que una ingesta de aproximadamente 250 mg al día de EPA+DHA es adecuada para la población adulta, mientras que cantidades superiores, de alrededor de dos a cuatro gramos diarios de EPA+DHA, pueden ser necesarias para obtener determinados efectos sobre los triglicéridos sanguíneos y la presión arterial. Estas cantidades deben interpretarse según la situación de cada persona y sus necesidades.



123rf Limited@yanadjana

Comprobar la cantidad de EPA y DHA en la fórmula

Cuando la alimentación no permite alcanzar un aporte adecuado de omega-3, es posible recurrir a suplementos.

A la hora de elegir un suplemento es importante no fijarse solo en la cantidad total de aceite de pescado que contiene, sino comprobar cuántos miligramos de omega-3 totales contiene y, de estos, cuántos son EPA y DHA realmente. Por ejemplo, un suplemento que contiene 1.000 mg de aceite de pescado puede aportar 750 mg de omega-3 total, de los cuales 450 mg corresponden a EPA y 220 mg a DHA.

Criterios de calidad a tener en cuenta

Para valorar la calidad de un suplemento de omega-3, además de tener en cuenta la concentración de ácidos grasos que contiene realmente cada dosis, es fundamental comprobar la pureza del producto y que haya sido analizado para garanti-

zar niveles bajos de contaminantes, como metales pesados, dioxinas o PCB (bifenilos policlorados).

Otro aspecto clave es la oxidación; los omega-3 tienden a oxidarse y a perder calidad. Por ello, un buen suplemento debe tener una adecuada estabilidad durante su fabricación, almacenamiento y conservación.

Finalmente, la verificación independiente, mediante análisis realizados por laboratorios u organismos externos, aporta una garantía adicional de que el producto contiene lo que declara en su etiquetado y cumple los estándares de calidad y seguridad. Por ejemplo, uno de los indicadores de calidad que puede presentar un suplemento de omega-3 es la certificación IFOS (International Fish Oil Standards). Esta certificación permite verificar la concentración y exactitud del contenido de EPA y DHA, la pureza del aceite frente a contaminantes ambientales y su grado de oxidación y estabilidad.

Omega-Zentrum Meta-Cardio



Laboratorios Ynsadiet presenta una fórmula concentrada de omega-3 con 670 mg de EPA + DHA en una sola cápsula diaria, vitamina E y el valor añadido del sello IFOS. Recomendado para personas que buscan una fórmula concentrada y que valoran la calidad del omega-3. Ideal para cuidar la salud cardiovascular y en dietas con bajo aporte de omega-3.

Marca

Laboratorios Ynsadiet

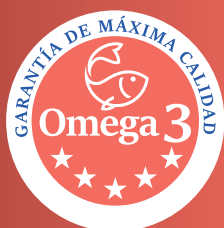
Empresa

Laboratorios Ynsadiet, S.A.
www.ynsadiet.com

El papel del profesional de la salud

Antes de comenzar a tomar un suplemento de omega-3, es recomendable valorar las necesidades individuales con un profesional de la salud, sobre todo si existe un objetivo concreto o se toman otros medicamentos. El profesional sanitario puede ayudar a determinar si la suplementación es necesaria, qué cantidad puede ser adecuada en cada caso y recomendar productos de calidad. ■

NOVEDAD
CON LA MÁXIMA CALIDAD



ZEN TRUM
META-CARDIO

Omega3

EPA y DHA
SALUD CARDIOVASCULAR*

Ynsadiet

90
cápsulas blandas

1 al día | Sin gluten





Consejos para cuidar el sistema inmunitario en otoño

Con la llegada del otoño bajan las temperaturas, pasamos más tiempo en espacios cerrados y empiezan a circular las infecciones respiratorias. Para mantener el organismo fuerte, la clave no es buscar soluciones milagrosas, sino asegurar de forma diaria los **nutrientes críticos** que el sistema inmunitario necesita para funcionar correctamente: **las vitaminas C y D, y el zinc**.

La alimentación es la base de la salud. Debe ser variada y equilibrada, basada en frutas y verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Entre los nutrientes que participan en el funcionamiento normal del sistema inmunitario destacan las vitaminas C y D y minerales como el zinc, el hierro y el selenio. La teoría nos la sabemos: una dieta variada rica en frutas y verduras nos aporta estos micronutrientes. Pero seamos realistas: entre el trabajo, las obligaciones y la falta de tiempo, no siempre resulta fácil alcanzar cada día las cantidades recomendadas. En estos casos, un profesional sanitario puede valorar si nos puede ayudar un complemento alimenticio.

En farmacia encontramos complementos con vitamina C, vitamina D, zinc, selenio y otros micronutrientes, solos o combinados. Su función es complementar la alimentación cuando sea necesario, no sustituirla.

Consulta con un profesional sanitario

Los complementos alimenticios pueden integrarse en una alimenta-

ción variada, pero no deben entenderse como un sustituto de una dieta equilibrada ni como un tratamiento para prevenir o curar infecciones.

Es importante recordar que más cantidad no significa más protección. Tomar vitaminas y minerales sin necesidad o en cantidades excesivas no aporta necesariamente un mayor beneficio. Por eso, antes de elegir un complemento, sobre todo si se toman medicamentos, existen enfermedades previas, se está embarazada o se trata de niños o personas mayores, es recomendable consultar con un profesional de la salud.

Descansa

El descanso es otro de los grandes pilares de la salud. Mantener horarios regulares de sueño y procurar un descanso adecuado ayuda a mantener el organismo en buenas condiciones.

Muévete

La actividad física regular también forma parte de un estilo de vida saludable. No es necesario realizar ejercicio intenso: caminar, montar en bicicleta, nadar o realizar cualquier actividad adaptada a nuestras posibilidades puede ayudarnos a mantenernos activos.

Evita el tabaco y el alcohol

El tabaco es perjudicial para la salud y aumenta la susceptibilidad a determinadas infecciones respiratorias. Evitar su consumo es una de



123rf Limited©antfarmproduction

las mejores decisiones para cuidar los pulmones y la salud en general. En cuanto al alcohol, se recomienda evitar su consumo o, en caso de consumirlo, hacerlo de forma moderada.

Cuida también el estrés

El estrés forma parte de la vida diaria, pero cuando se mantiene durante mucho tiempo puede afectar al bienestar físico y emocional. Es importante encontrar momentos para desconectar, descansar y realizar actividades agradables.

Mantener una vida social activa también ayuda. Pasar tiempo con familiares y amigos, mantener el contacto con las personas que nos im-

portan, participar en actividades o dedicar tiempo a las aficiones puede ayudar a reducir el estrés y a sentirse mejor. ■

Entre el trabajo, las obligaciones y la falta de tiempo, no siempre resulta fácil alcanzar cada día las cantidades recomendadas



Rabenhorst®
THE VERY BEST FOR YOU.



CUIDA TUS DEFENSAS.

El aliado natural para apoyar el funcionamiento normal de tu sistema inmunitario.

Con vitamina C, zinc y vitamina D.



Distribuido en España por:
NATUR IMPORT

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



NutriEXPO en Barcelona, la feria de nutrición, dietética y alimentación

Los próximos 16 y 17 de octubre, Barcelona acogerá la segunda edición de **NutriEXPO**, el salón dedicado a la nutrición, la dietética, la alimentación y el bienestar, organizado por la **Academia Española de Nutrición y Dietética**.

El programa de NutriEXPO ofrecerá dos jornadas de conferencias, talleres y cocina en directo. La programación abordará cuestiones como la microbiota y la salud digestiva, la longevidad, la neuroinflamación y la función cognitiva, la salud metabólica, la nutrición *plant-based* o la suplementación personalizada.

También habrá espacio para hablar de micronutrientes, complementos alimenticios, enzimas digestivas, alimentación infantil, salud de la mujer y menopausia, así como nutrición deportiva y dietas especiales.

Entre los contenidos están previstos temas como el papel de determinados nutrientes e ingredientes —como la coenzima Q10, la glicina, el kéfir, la *Akkermansia muciniphila* o los hongos medicinales— y su relación con diferentes aspectos de la salud.

Los visitantes podrán participar en un sorteo de lotes de productos de las marcas expositoras. Para hacerlo, deberán completar un pasaporte recorriendo los diferentes stands de NutriEXPO y registrando sus visitas.

El salón de novedades

NutriEXPO contará con un espacio de exposición comercial de 1.500 m², en el que estarán presentes empresas y marcas relacionadas con la alimentación *plant-based*; los alimentos funcionales, enriquecidos o reformulados; los complementos alimenticios y la fitoterapia; los alimen-



NutriEXPO 2026: un punto de encuentro para descubrir las novedades en nutrición, alimentación y salud



Portada de la edición especial en motivo de NutriEXPO

tos para usos médicos especiales; la alimentación infantil; la nutrición deportiva; la alimentación en colectividades, gastronomía y cocina; y herramientas y soluciones para la consulta dietética y el ejercicio profesional.

El Botiquín Natural es el periódico oficial de NutriEXPO y cuenta con una edición especial para acompañar al visitante durante su recorrido y ofrecerle una visión de las principales novedades y tendencias del sector de la nutrición, la alimentación saludable y el bienestar. ■

La UB ofrece un diploma en fitoterapia para el próximo curso

La Universidad de Barcelona (UB), a través de su Instituto de Formación Continua IL3, ofrece para el curso académico 2026-2027 el **Diploma de Especialización en Fitoterapia: Plantas Medicinales y Salud**, un posgrado orientado a proporcionar una formación especializada en el uso de plantas medicinales y productos de origen vegetal.

El programa, de 30 créditos y un año académico de duración, está dirigido a quienes quieran ampliar sus conocimientos sobre fitoterapia. Se quiere formar profesionales capaces de asesorar sobre fitoterapia con base científica, conociendo las características de las principales plantas medicinales, sus beneficios, limitaciones, riesgos y posibles aplicaciones terapéuticas.

También aborda la calidad, seguridad y eficacia de los productos fitoterápicos, así como su etiquetado y la normativa española y europea que regula el sector. Entre las competencias principales se incluye la capacidad de diferenciar la evidencia científica de las creencias y recomendaciones populares, evaluar críticamente los productos de origen vegetal disponibles en el mercado y realizar un asesoramiento y dispensación de la fitoterapia rigurosos, orientados a proteger la salud y el bienestar.

Un año de formación a distancia

El programa comenzará el 26 de octubre de 2026 y finalizará el 6 de septiembre de 2027. La docencia será completamente a distancia y se desarrollará en español.

El importe de la matrícula es de 2.400 euros, a los que se aplica un incremento del 10 % en concepto de tasa administrativa, con un límite máximo de 70 euros. No contempla prácticas en empresas y el título obtenido es un diploma de especialización. El programa no da acceso al doctorado.

Personas no tituladas pueden acceder, de acuerdo con las condiciones establecidas por la universidad. También está previsto el acceso con un porcentaje limitado de créditos pendientes, según los requisitos de admisión.

La dirección del programa corre a cargo de Salvador Cañigüeral y el periodo de preinscripción se encuentra abierto. ■



EL BOTIQUÍN DEL MES

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

Bisglicinato de magnesio, de Viridian

El bisglicinato de magnesio, ahora un 40 % más potente, aporta 200 mg de magnesio por dosis mediante una fórmula 100 % pura y totalmente reaccionada.

Contribuye a reducir el cansancio y la fatiga, así como al funcionamiento normal de los músculos y del sistema nervioso. Vegano, sin rellenos ni aditivos.



Pad BIORELAX® con Campos Klein'sche®, de German Health Technology

El Pad BIORELAX® es una almohadilla magnética ultrafina y flexible, diseñada para incorporar los Campos Klein'sche® a distintos momentos de descanso.

Puede colocarse directamente sobre la piel o sobre la ropa, y combinarse con accesorios específicos. No necesita electricidad, baterías ni recarga. Disponible en dos tamaños y fabricado artesanalmente en Alemania como producto sanitario de clase I.



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

- **Marca:** German Health Technology
- **Empresa:** German Health Technology GmbH
www.ghd-med.com



La inhalación de aceites esenciales podría mejorar el sueño y la función cognitiva

El estudio *Effects of inhaled aromatherapy on sleep quality and cognitive function in older adults: a randomised controlled trial*, publicado en *The Journals of Gerontology*, ha encontrado que un protocolo de aromaterapia por inhalación podría mejorar la calidad del sueño y favorecer el rendimiento cognitivo.

La investigación incluyó a 60 personas de 65 años o más residentes en un centro geriátrico de Estambul (Turquía). Estas fueron distribuidas aleatoriamente en un grupo de intervención y otro de control, con 30 participantes cada uno. Durante 30 días, el grupo tratado realizó sesiones diarias de inhalación de aceites esenciales durante 10 minutos.

El protocolo combinó dos mezclas diferentes. Por la mañana se utilizó una mezcla a partes iguales de aceite esencial de menta piperita y palmarosa. Por la noche se empleó una combinación, también a partes iguales, de cinco aceites esenciales:

vetiver, cedro, salvia esclarea, *petitgrain* y pomelo. En el grupo que recibió aromaterapia la latencia del sueño pasó de una media de 64 minutos al inicio del estudio a 39 minutos al finalizar la intervención. En el grupo de control pasó de 62 a 64.

También aumentó el tiempo total de sueño. Los participantes del grupo de intervención pasaron de dormir una media de 322 minutos a 375, es decir, 53 minutos más por noche. El grupo de control no experimentó cambios.

La puntuación del test de orientación, memoria y concentración disminuyó de 12,47 a 6,80 puntos en el grupo tratado, lo que indica una mejor función cognitiva. En el grupo de control no se produjo mejoría.

Durante los 30 días de intervención no se registraron acontecimientos adversos. El protocolo contemplaba la vigilancia de posibles reacciones,



123rf Limited©antoniodiaz

como molestias respiratorias, reacciones alérgicas, cefalea, mareo o irritación.

Aunque los resultados son positivos, los investigadores señalan la necesidad de realizar estudios adicionales antes de extraer conclusiones sobre la eficacia de la aromaterapia para mejorar el sueño o la función cognitiva. ■

Alicante acogerá el XXII Congreso de Estudiantes de Farmacia del 20 al 22 de octubre

El Auditorio Municipal de San Juan de Alicante acogerá del 20 al 22 de octubre la vigesimosegunda edición del **Congreso de Estudiantes de Farmacia (CEFA)**, un encuentro que reunirá durante tres días a estudiantes procedentes de distintos puntos de la geografía española.

El congreso ofrecerá un programa centrado en la formación y el desarrollo profesional, con conferencias, talleres interactivos y diferentes actividades dirigidas a acercar a los futuros farmacéuticos a la realidad y a las oportunidades del sector. Además, los asistentes podrán visitar una zona de exposición comercial, en la que tendrán la oportunidad de conocer de primera mano a empresas y profesionales vinculados al ámbito farmacéutico.

A lo largo de las tres jornadas participarán expertos de diferentes áreas de la profesión farmacéutica, que compartirán sus conocimientos, experiencias y perspectivas sobre las distintas salidas profesionales, así como sobre los retos y las oportunidades que afronta actualmente el sector.

Más de dos décadas de historia

Lo que comenzó hace más de veinte años como un pequeño encuentro entre estudiantes de la Facultad de Farmacia de la Universidad Miguel Hernández (UMH) se ha consolidado como uno de los principales congresos de estudiantes de Farmacia de España y en un punto de encuentro para futuros profesionales.

El CEFA está organizado por la **Delegación de Estudiantes de la Facultad de Farmacia de la UMH**. Cada edición implica el trabajo de alrededor de 90 estudiantes organizadores, que durante todo un año compaginan sus estudios, clases y prácticas con la preparación del congreso.

Más allá del programa académico, el congreso contará también con actividades de carácter social, entre ellas una cena destinada a favorecer el encuentro y la convivencia entre los estudiantes y a poner el broche final a las jornadas. La vigesimosegunda edición del CEFA cuenta con el apoyo institucional del **Decanato de la Facultad de Farmacia de la UMH y el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Alicante (COFA)**. ■

EL BOTIQUÍN DEL MES

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



Omega-3 ALGA, de NORSAN

Aporta 1.000 mg de omega-3 en solo 2 ml, procedentes de aceite vegetal de algas rico en DHA.

Su fórmula se completa con aceite de oliva virgen extra ecológico prensado en frío y 400 UI de vitamina D de origen vegano. Incluye una pequeña cuchara dosificadora que lo convierte en una opción práctica para toda la familia.

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:** Norsan
• **Empresa:** Norsan Omega-3 S.L.
www.norsan.es

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



Terapias magnéticas: no todas parten del mismo principio

Bajo expresiones como «terapia magnética» conviven enfoques muy diferentes. Algunos sistemas generan campos mediante una unidad eléctrica y una secuencia de pulsos. La corriente permite programar estos pulsos con una intensidad, frecuencia y duración determinadas. El campo varía a lo largo del tiempo y su aplicación queda vinculada a un dispositivo y a una sesión definida. En otros, el campo forma parte de la propia estructura del producto. Comprender esa diferencia ayuda a entender qué hace particulares a los Campos Klein'sche®.

Integrados en los productos BIORELAX®, los Campos Klein'sche® siguen otro principio. Su campo no nace en una unidad eléctrica, sino en una disposición permanente de numerosos imanes. Los polos norte y sur se alternan a corta distancia y en distintas orientaciones, formando una estructura magnética estática y heterogénea sobre toda la superficie.

Dos maneras de construir un campo magnético

Mientras unos sistemas organizan la variación mediante una secuencia temporal de pulsos, los Campos

Klein'sche® la organizan en el espacio. No necesitan conectarse, cargarse ni activarse. **La ausencia de electricidad no elimina el campo magnético. Significa que este no depende de un generador externo, sino que la tecnología reside en la propia configuración del producto.**

Dicho de otro modo: unos diseñan el comportamiento del campo en el tiempo. BIORELAX® integra su configuración en el espacio.

¿Por qué importa esta diferencia? Porque determina dónde reside la tecnología y cómo puede utilizarse. En BIORELAX®, el campo no aparece al encender una unidad ni desaparece al terminar una sesión: permanece integrado en el producto durante todo el tiempo de uso.

Esto permite incorporarlo a rutinas existentes sin reservar una aplicación separada. Una superficie de descanso puede acompañar las horas nocturnas; una almohadilla puede ser utilizada en el entrenamiento o en casa al descansar; unas plantillas pueden formar parte del movimiento cotidiano. El propio objeto se convierte así en el soporte de la tecnología.



A veces la tecnología puede acompañar las actividades que ya forman parte de la rutina

Al no incorporar una unidad eléctrica para generar el campo, los productos BIORELAX® tampoco producen el llamado “electro-smog”, es decir, las emisiones electromagnéticas asociadas al funcionamiento de este tipo de dispositivos. Sí mantienen, naturalmente, el campo magnético estático propio de sus imanes permanentes.

Además, la tecnología puede adoptar formatos flexibles, transportables y fáciles de integrar en el día a

día. La particularidad no está solo en los imanes, sino en cómo se organizan, qué campo forman y dónde reside la tecnología.

La configuración de los Campos Klein'sche® también ha despertado iniciativas de investigación.

Escanea el código QR para descubrir esta tecnología de BIORELAX® y consultar información ampliada sobre esos trabajos y sus observaciones. ■

nua biological

EL APOYO IDEAL PARA PROBLEMAS VISUALES ASOCIADOS A LA EDAD

Nutre y protege el sistema visual con Luteína, Zeaxantina y DHA

demeter

La leche de cabra ecológica que los acompaña al crecer

Holle biodynamic since 1934

A partir del 6º mes

A partir del 10º mes

A partir del 12º mes

MÁS DE 20 AÑOS de experiencia

Más información en holle.ch/es/goatmilk-formula

Holle, patrocinador de El Botiquín Natural en las principales ferias del sector

- ♥ Experiencia que cuida: HOLLE cuenta con más de 20 años de experiencia en alimentación infantil.
- ♥ Nutrición adaptada a cada etapa: Fórmulas pensadas para acompañar a los más pequeños en cada etapa de su desarrollo.
- ♥ Omega-3 ALA*: Contribuye al desarrollo normal del cerebro y de las células nerviosas.
- ♥ Vitaminas C y D: Contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario.
- ♥ DHA*: Presente en las etapas 2 y 3, contribuye al desarrollo normal de la visión.
- ♥ Sin aceite de palma*: Fórmula sin aceite de palma.

Nota importante: La lactancia materna es la mejor opción. Consulta al profesional sanitario
* Obligatorio por ley para la leche de continuación. ² Beneficio con 100 mg diarios de DHA. ³ Ácido alfa-linolénico (ALA).

des de 1978 cal valls

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



¿Qué se esconde en muchos productos menstruales?

Vivimos rodeados de sustancias químicas. Están en el aire que respiramos, en los alimentos que consumimos, en los productos de limpieza, en los cosméticos, en los envases y muchos otros objetos que usamos a diario.

En este contexto, nuestro cuerpo no es una barrera completamente impermeable frente al entorno. Algunas sustancias pueden entrar en el organismo al respirar, al ingerirlas o a través de la piel y las mucosas.

La piel es una importante barrera protectora, mientras que las mucosas pueden presentar una mayor permeabilidad. La mucosa vaginal, por ejemplo, puede permitir el paso de determinadas sustancias al organismo.

En los últimos años, distintos estudios han detectado sustancias químicas en productos menstruales, entre ellas metales, plastificantes y disruptores endocrinos. La comunidad científica sigue estudiando si las cantidades presentes son suficientemente altas como para absorberse y causar riesgo a nivel hormonal, reproductivo o tóxico.

¿Qué sustancias contienen los tampones?

Uno de los estudios referentes en este debate fue publicado en 2024 bajo el título *Tampons as a source of exposure to metal(loid)s*. El trabajo analizó 30 tampones de 14 marcas, correspondientes a 18 líneas de productos y cinco niveles de absorbencia.

Los investigadores analizaron 16 elementos: arsénico, bario, calcio, cadmio, cobalto, cromo, cobre, hierro,



123rf Limited@andranik2018

manganeso, mercurio, níquel, plomo, selenio, estroncio, vanadio y zinc. El estudio detectó concentraciones medibles de varios de estos elementos. Entre ellos se encontraron plomo, cadmio y arsénico, sustancias que pueden resultar tóxicas dependiendo de la dosis y del nivel de exposición.

La importancia de saber qué estamos usando

Más allá de la toxicidad, existe una cuestión importante: la transparencia sobre los materiales y componentes utilizados en los productos menstruales.

Las usuarias deberían poder conocer, de la forma más clara posible,

qué materiales componen los productos que permanecen en contacto con su cuerpo durante horas y que se utilizan de forma repetida durante muchos años.

¿Qué hay en una compresa convencional?

Las compresas pueden llevar materiales plásticos en distintas partes de su estructura: en la capa superior, en el núcleo absorbente y en su capa posterior, destinada a evitar las pérdidas. En el núcleo absorbente se utilizan polímeros sintéticos superabsorbentes para mejorar la absorción y retención de líquidos. Estos materiales se fabrican a partir de materias primas derivadas del petróleo.

La piel es una importante barrera protectora, mientras que las mucosas pueden presentar una mayor permeabilidad

Es importante fijarse en que los procesos de fabricación utilicen métodos de blanqueamiento libres de cloro elemental

La mayoría de las compresas convencionales utilizan procesos de blanqueamiento que emplean cloro elemental. También puede utilizarse látex para aportar flexibilidad, por ejemplo, en las alas de las compresas. El látex es conocido por su capacidad para provocar irritación y reacciones alérgicas en personas sensibles. En algunos productos, además, se añaden fragancias artificiales para enmascarar los olores y colorantes para crear determinadas decoraciones o diseños.

Productos menstruales seguros

La mejor decisión es buscar **productos menstruales certificados** que reduzcan el uso de materiales sintéticos, fabricados sin plásticos, con pulpa de madera o celulosa como material absorbente, **algodón ecológico** y sin perfume ni colorantes. También es importante fijarse en que los procesos de fabricación utilicen métodos de blanqueamiento libres de cloro elemental y, sobre todo, elegir los que ofrezcan **información clara y transparente** sobre los materiales y componentes utilizados. ■





El pionero de los productos naturales para el cuidado personal que son

MEJORES PARA TU CUERPO Y EL PLANETA

Certified  Corporation
Learn more at bcorp.com

natracare
natracare, de confianza desde 1989

 **1% FOR THE PLANET**

 **Vegetarian Society Approved**

encuentra tu distribuidor más cercano aquí 



Mi hijo suda mucho, ¿es normal?

Muchos padres se sorprenden al descubrir que su hijo se despierta con el pelo empapado de sudor o que sus manos están húmedas incluso cuando no hace mucho calor. Pensamos que solo los adolescentes y los adultos sudan, pero no es verdad: también los niños y niñas pequeños lo hacen. La sudoración es un proceso normal del organismo, y solo en una minoría de casos la sudoración es un signo de algo más preocupante.

¿Por qué sudamos?

La sudoración es uno de los mecanismos que utiliza nuestro organismo para regular la temperatura corporal. Cuando hace calor, realizamos ejercicio o aumenta la temperatura interna del cuerpo, las glándulas sudoríparas producen sudor que, al evaporarse, ayuda a enfriarnos.

Se trata de un proceso completamente normal y necesario para mantener la salud.

Los bebés y niños pequeños todavía están perfeccionando algunos mecanismos de regulación térmica. Además, suelen ser más activos físicamente y tienen una mayor superficie corporal y más glándulas sudoríparas en relación con su tamaño. Por ello, es frecuente y normal que suden durante el juego, al quedarse dormidos o cuando la temperatura ambiental es elevada.

Sudores nocturnos en la infancia

Muchos padres consultan porque observan que la cabeza del ni-



123rf Limited@voisine

ño-a está húmeda al dormir y la almohada está mojada. Otras veces se encuentran todo el cuerpo de su hijo o hija, así como el pijama, completamente empapados en sudor. Ambas situaciones son habituales, especialmente en bebés y niños-as pequeños y en la inmensa mayoría de los casos ocurren porque están más abrigados de lo que necesitan o hace demasiado calor en el dormitorio.

En estos casos es de ayuda utilizar pijamas más ligeros y transpirables, mantener una buena hidratación y asegurar una temperatura agradable en el dormitorio, idealmente entre 15°C y 20°C.

También puede ayudar evitar que hagan cenas muy pesadas y cercanas al momento de dormir. Los alimentos con azúcar añadido y los que contienen cafeína pueden acelerar el metabolismo y aumentar la sudoración durante el sueño, ade-

más de dificultar el descanso. Los niños y niñas no deberían tomar estos alimentos en ningún momento, pero menos aún por la tarde-noche.

Algunos niños y niñas sudan más por la noche cuando están bajo los efectos de un resfriado, una faringitis o cualquier otra infección respiratoria. Esto es siempre transitorio. Algunos bebés y niños pequeños con reflujo gastroesofágico también sudan más por la noche.

La entrada en la pubertad, que puede ocurrir a partir de los 8 años en las niñas y de los 9 años en los niños, puede acompañarse de un incremento de la sudoración, bien durante el día, o en forma de sudores nocturnos.

En muy raras ocasiones los sudores nocturnos son un síntoma de una enfermedad seria. En estos casos hay también otros síntomas, el sudor excesivo por la noche es solo

Los alimentos con azúcar añadido y los que contienen cafeína pueden acelerar el metabolismo y aumentar la sudoración durante el sueño

uno de ellos. Si el niño-a tiene sudores nocturnos y, además, cualquiera de estos síntomas, debes consultar con vuestro pediatra:

- Fiebre que no se explica por un catarro u otra infección. Fiebre continua o episodios regulares de fiebre sin aparente motivo.
- Cansancio anormal, no proporcionado para las actividades que el niño-a ha realizado.
- Pérdida de peso o no adecuada ganancia de peso en un niño-a que hasta ahora estaba creciendo bien.
- Infecciones muy continuadas.
- Tos persistente.
- Cuando el niño-a ronca mientras duerme, o hace pausas en la respiración, o se despierta cansado y está somnoliento e inatento durante el día.

También es importante consultar si los sudores nocturnos comienzan después de un viaje a zonas tropicales. ■

Garantía Personal BIO
Según App
Calidad premium

HiPP BIOLÓGICO
BIO COMBIOTIK®
Con fermentos lácticos

Ciencia y naturaleza de la mano

2 desde los 6 meses
LECHE DE CONTINUACIÓN
únicamente lactosa

HiPP BIOLÓGICO

Para su primera leche después de mamá elijo lo mejor

HiPP BIO COMBIOTIK®
para barriguitas felices

www.hippbio.es
Distribuido por Vipasana Bio



La esperanza natural de la “alopecia estacional”

Tras el final del verano, el cabello pasará a exponerse al viento frío otoñal favoreciendo la deshidratación y el encrespamiento. Además, conforme avance la estación, muchas personas adolecerán de una mayor pérdida de cabellos: la conocida “alopecia otoñal”.

Este fenómeno fisiológico, denominado científicamente como **efluvio telógeno estacional**, se corresponde con cambios en el ciclo de crecimiento del folículo piloso, no implica una pérdida permanente ni una alteración irreversible, pero es inquietante para muchas personas.

La explicación más respaldada es multifactorial: por un lado, la disminución lumínica otoñal reduce la radiación UV y la producción de sustancias pro-estimulantes del crecimiento del cabello, fomentando la entrada de más folículos en fase de reposo (fase telógena); por otro, el estrés oxidativo acumulado de las agresiones del verano sobre el cuero cabelludo y los cambios en el biorritmo hormonal aumentarán temporalmente el número de cabellos que se desprenden.

No siempre puede evitarse: forma parte del ciclo fisiológico del cabello. En la mayoría de personas comienza en septiembre u octubre, dura uno o dos meses y el crecimiento normal se recupera de forma espontánea sin problemas. Sin embargo, pueden adoptarse medidas



123rf Limited@rattanakun

Pueden adoptarse medidas para favorecer un entorno óptimo del folículo piloso

para favorecer un entorno óptimo del folículo piloso: una alimentación equilibrada (proteínas, hierro, zinc y vitaminas del grupo B), equilibrio de factores de estrés y rutinas con productos que ayudan al buen estado del cuero cabelludo.

En el ámbito cosmético, aunque todavía sin estudios específicos para la “alopecia estacional”, podemos entrever esperanzas en los estudios que evaluaron la eficacia de la aplicación tópica de aceites esenciales.

Por ejemplo, un estudio clínico con humanos afectados de alopecia androgenética, que aplicó una loción de **romero tipo cineol** con resultados satisfactorios.

En otro ensayo aleatorizado, en alopecia areata, una loción de aceite de jojoba y semilla de uva con **aceites esenciales de tomillo, lavanda, romero y cedro**, aplicada en masaje nocturno diario, benefició al 44 % de los voluntarios frente al 15 % del grupo de control.

Estas referencias apoyan la plausibilidad de la combinación de aceites esenciales en productos cosméticos que favorezcan un entorno saludable para el crecimiento capilar.

*Si la caída parece excesiva, consulta a un profesional para descartar otras causas. ■

Gama de aceites vegetales, de Terpenic



Los aceites vegetales y esenciales ofrecen múltiples posibilidades para el cuidado capilar.

Combinándolos entre sí, podemos crear mezclas adaptadas a las necesidades de cada cabello, desde aportar nutrición y suavidad hasta cuidar el cuero cabelludo, mejorar el aspecto de las puntas o acompañar cabellos secos y apagados.

Existe una gran variedad de aceites con diferentes propiedades y afinidades, lo que permite personalizar cada rutina y encontrar la combinación más adecuada para cada tipo de cabello.

Marca

Terpenic

Empresa

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



Tu marca, donde está la farmacia.

La cita que conecta a la industria con la farmacia

Organizan:



16, 17 y 18 de marzo de 2027
Fira Barcelona



27.177
visitantes



+300
expositores



10.949
farmacéuticos



Consulta las opciones de participación en infarma.es

Carmen Navarro: “El método Curly debe adaptarse a la persona, no la persona al método”



Carmen Navarro es Directora y Cofundadora de **Maison Karité**, la empresa que lleva 14 años desarrollando cosmética natural y ecológica certificada, vegana y formulada con ingredientes de origen natural y ecológico, certificada por Bio.Inspecta según la norma BioVidaSana.

Cuenta con laboratorio propio y un Salón Orgánico de Peluquería en Barcelona, donde trabaja exclusivamente con sus productos y desarrolla protocolos como **CurlyBio®**, **Botanic Scalpcare** y **Botanic BioColors**.

Esta experiencia profesional se traslada también a su red de salones especializados, apostando por un cuidado capilar eficaz, sostenible, personalizado y sencillo de mantener en casa.

¿Para quién y por qué se recomienda el método Curly?

El método Curly está especialmente dirigido a personas con cabello ondulado, rizado o afro, aunque muchas de sus pautas son útiles para prácticamente cualquier tipo de cabello.

Para nosotras va mucho más allá de una rutina cosmética. Durante demasiado tiempo el cabello rizado, especialmente el muy rizado y afro, se ha considerado difícil, desordenado, poco profesional o algo que había que “domar”.

Por eso queremos reivindicar y poner en valor el cabello rizado, ayudando a cada persona a conocerlo, disfrutarlo y sentirse orgullosa de su melena natural.

El método Curly fue popularizado por Lorraine Massey, aunque las comunidades rizadas y afro llevaban mucho tiempo desarrollando técnicas específicas.

¿Qué ingredientes se utilizan en cosmética econatural? ¿Cuáles son sus efectos en el cabello?

En cosmética capilar econatural encontramos aceites vegetales, mantecas, extractos botánicos, humectantes, proteínas vegetales y tensioactivos suaves.

Aceites y mantecas ayudan a aportar lípidos y mejorar el tacto; los humectantes ayudan a mantener agua; y las proteínas y activos vegetales pueden incorporarse a fórmulas para cabellos debilitados.

Pero la ventaja no consiste simplemente en sustituir un ingrediente sintético por uno vegetal. La cosmética natural también tiene que estar bien formulada.

Defendemos una cosmética natural basada en formulación, conocimiento y diagnóstico. Además, existe una dimensión medioambiental: la cosmética ecológica certificada incorpora criterios relacionados con materias primas, procesos productivos y el impacto posterior al uso. Para nosotras, cuidar el cabello y cuidar el entorno forman parte de una misma filosofía.

¿Hay algún tipo de cabello para el que no esté recomendado este método? ¿Para qué tipo funciona mejor?

El problema aparece cuando hablamos del método Curly como si existiera una única receta válida para todos los rizos. No existe.

Dentro del cabello ondulado, rizado y afro hay enormes diferencias. En nuestro salón analizamos porosidad, grosor, densidad, patrón, estado de la fibra y del cuero cabelludo, y lo cruzamos con qué quiere conseguir la persona, cuánto tiempo

2026 | OCTUBRE | Nº71

14

www.elbotiquinnatural.com

SIN ALCOHOL

ELIXIR DEL SUECO

LAS HIERBAS DE MARÍA TREBEN

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

MAGNEXA

MAGNESIO BIODISPONIBLE PARA CADA NECESIDAD

¿DESCANSO, ENERGÍA O RENDIMIENTO?
DALE A TU CUERPO LO QUE NECESITA

ENERGÍA Y VITALIDAD

BIENESTAR GLOBAL

EQUILIBRIO ACTIVO

RELAX Y DESCANSO

ENFOQUE MENTAL

MAGNEXA

CITRATO DE MAGNESIO
Con Vitamina B6 (P-S-P)
EQUILIBRIO ACTIVO
FDB LABORATORIOS[®]
UN ESTILO DE VIDA

MAGNEXA

MALATO DE MAGNESIO
con Ácido Malico
BIENESTAR GLOBAL
FDB LABORATORIOS[®]
UN ESTILO DE VIDA

MAGNEXA

4 FORMAS DE MAGNESIO
y Vitamina B6 (P-S-P)
BIENESTAR GLOBAL
FDB LABORATORIOS[®]
UN ESTILO DE VIDA

MAGNEXA

BISGLICINATO DE MAGNESIO
Con Vitamina B6 (P-S-P)
RELAX Y DESCANSO
FDB LABORATORIOS[®]
UN ESTILO DE VIDA

MAGNEXA

Magtein[®]
L-Treonato de Magnesio
ENFOQUE MENTAL
FDB LABORATORIOS[®]
UN ESTILO DE VIDA

Más información en: fdblaboratorios.es

FDB LABORATORIOS[®]
UN ESTILO DE VIDA



desea dedicar a su cabello y qué rutina encaja con su vida.

Esta filosofía es la base de nuestro **Sistema CurlyBio®**, que simplifica el cuidado en cuatro necesidades: entender el cuero cabelludo y la fibra; limpiar correctamente; nutrir, acondicionar o reparar cuando sea necesario; y definir y proteger respetando el resultado que busca cada persona.

Más volumen, menos volumen, mayor definición, más o menos encojimiento... no existe un único rizo perfecto. A todo ello añadimos un buen corte y minimizar, cuando sea posible, las agresiones por calor o procesos químicos.

El método debe adaptarse a la persona, no la persona al método.

¿Cuáles son los errores principales al aplicar este método?

Probablemente el principal error sea intentar conseguir el cabello de otra persona. Las redes sociales están llenas de rizos espectaculares, pero desconocemos cómo es ese cabello, cuánto tiempo ha requerido el resultado o cuánto se ha preparado la imagen.

Dos personas pueden hacer exactamente la misma rutina y obtener resultados completamente diferentes.

Otro error es obsesionarse con las reglas o acumular productos. El objetivo debería ser lo contrario: conocer tu cabello hasta necesitar cada vez menos instrucciones. Saber cuándo necesita hidratación, nutrición, una limpieza más profunda o simplemente que lo dejemos tranquilo. Y, cuando sea

posible, contar con profesionales especializados que ayuden a entender sus características.

No queremos “domar” el rizo. Queremos potenciarlo, cuidarlo, hacerlo nuestro y quererlo.

¿Qué dirías a quienes piensan que los productos naturales no son tan eficaces y que solo con productos “más fuertes” queda bien el pelo?

Que natural y eficaz no son conceptos incompatibles. Formular cosmética natural de alto rendimiento puede ser incluso más complejo: hay que conseguir textura, estabilidad, sensorialidad, conservación y eficacia dentro de unas condiciones exigentes.

Nuestra experiencia demuestra que es perfectamente posible conseguir cabellos rizados definidos, flexibles, brillantes y visualmente preciosos con cosmética natural bien formulada y buena técnica.

Eso no significa que deba reproducir cualquier resultado extremo: difícilmente buscaríamos con este enfoque el rubio platino y el cabello extremadamente rígido que popularizó **Rod Stewart** en una época. Nuestro objetivo es sacar lo mejor de la naturaleza del cabello respetando su estructura.

Además de los productos y sus ingredientes, ¿es importante la técnica?

Es fundamental. Un producto excelente mal utilizado puede ofrecer un resultado mediocre, mientras que una buena técnica puede transformar una rutina sencilla.



123rf Limited@serezniy

La cantidad de producto, la humedad del cabello, el desenredado, la técnica de definición, el secado e incluso la forma de dormir pueden modificar mucho el resultado.

Por eso hablamos de varios pilares: buen producto, buena técnica, conocimiento del propio cabello y constancia. Y añadiríamos un buen corte realizado por alguien que comprenda cómo se comporta el cabello rizado.

El verdadero éxito es que la clienta llegue a casa y pueda reproducir una rutina sencilla que le permita sentirse bien con su cabello cada día.

¿Algún tema importante más que nos hayamos dejado sin preguntar?

Sí. Cuidar el cabello natural también puede ser una forma de sostenibilidad. Durante años la industria de la belleza nos ha enseñado a corregir continuamente lo que tenemos: alisar el cabello rizado, rizar el liso, cambiar su estructura y perseguir un nuevo resultado.

Nosotras proponemos una idea más sencilla: **conocer lo que tienes, cuidarlo y sacar lo mejor de ello**. Esto también puede significar menos productos, rutinas más sencillas y decisiones de consumo más conscientes.

Y existe una dimensión emocional todavía más importante. Cuando una mujer entra en nuestro salón diciendo que tiene un cabello “malo”, “difícil”, “demasiado rizado” o “imposible” y descubre lo bonito que puede ser cuando aprende a entenderlo, sucede algo que va mucho más allá de la cosmética.

Nuestra filosofía no consiste únicamente en cuidar rizos, sino en ayudar a cambiar la relación de una persona con su propio cabello: que deje de verlo como un problema que tiene que solucionar y empiece a verlo como una parte de sí misma que merece conocer, cuidar y disfrutar.

Para nosotras, ese es el verdadero sentido de **poner en valor el cabello natural**. ■



ASOCIACIÓN NACIONAL DE PROFESIONALES Y AUTÓNOMOS DE LAS TERAPIAS NATURALES

Yo elijo homeopatía ¿y tú?

Homeopatía:
cuestionada por muchos
elegida por millones.

Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales
y Autónomos de las Terapias Naturales





¿Es recomendable la cirugía íntima?

Cada vez más personas solicitan lo que se conoce como cirugía íntima o cirugía estética genital, que son todas las operaciones quirúrgicas diseñadas para modificar la apariencia o la funcionalidad de los genitales por razones principalmente estéticas.

¿Qué tipo de cirugías se realizan?
¿Por qué las personas las solicitan?
¿Qué efectos tienen sobre la salud física y emocional?

¿Qué es la cirugía íntima y qué procedimientos incluye?

Se llama “cirugía íntima” a las intervenciones quirúrgicas que tienen como objetivo modificar la forma, tamaño o aspecto de los genitales externos sin que exista una indicación médica.

En el caso de las mujeres el procedimiento más frecuente es la labioplastia, que busca reducir o remodelar los labios menores y/o aumentar los labios mayores. Otras intervenciones solicitadas son la reducción del capuchón del clítoris, la himenoplastia o reconstrucción del himen, la vaginoplastia (también conocida como “rejuvenecimiento vaginal”, cuyo fin es estrechar la apertura vaginal), y la lipoescultura del monte de Venus.

En los hombres, los procedimientos incluyen alargamiento o engrosamiento del pene, corrección del “pene oculto”, *lifting* testicular o escrotoplastia para corregir el descolgamiento de la bolsa escrotal, y liposucción del monte de Venus.

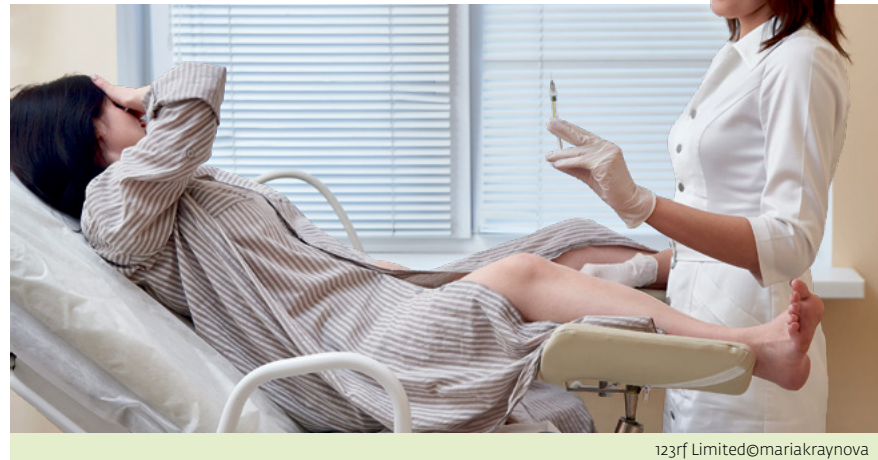
¿Quién se somete a este tipo de cirugía y por qué?

En España, el 85 % de las personas que se someten a operaciones de cirugía estética general (no solo íntima) son mujeres, con un rango de edades amplio. En algunas circunstancias las personas pueden solicitar cirugía íntima para aliviar molestias funcionales, pero en general, los motivos suelen estar en mayor o menor medida relacionados con una percepción negativa de los propios genitales, influida muchas veces por estándares estéticos irreales promovidos por la pornografía y las redes sociales.

¿Cuál es su frecuencia y cómo ha evolucionado su popularidad?

Las cirugías genitales estéticas han experimentado un aumento sostenido desde principios de los años 2000. La Sociedad Española de Cirugía Plástica Estética y Reparadora informó en 2023 que en nuestro país se realizan 204.000 intervenciones de cirugía estética al año, de las cuales, el 2 %, o unas 4.000, corresponden a cirugías íntimas.

Esta tendencia ha generado preocupación en algunos expertos, que señalan el riesgo de que la cirugía se ofrezca como solución rápida a problemas de autoestima o insatisfacción sexual sin valorar otros factores. La asociación estadounidense de Obstetricia y Ginecología recomienda que las mujeres con depresión, ansiedad, otros trastornos psiquiátricos o trastornos de la función sexual, así como aquellas con un posible trastorno dismórfico corporal sean



123rf Limited@mariakraynova

evaluadas psicológicamente antes de considerar la cirugía genital.

¿Qué resultados, beneficios y riesgos existen?

Los estudios disponibles muestran que muchas personas quedan satisfechas con los resultados tras la cirugía íntima, y algunas también refieren mejoras en su autoestima o vida sexual. Sin embargo, no existen muchos estudios a largo plazo, y los expertos alertan de que los resultados pueden variar de acuerdo con el motivo por el que se solicitó la cirugía y la salud psicológica de la persona operada.

Realizadas por profesionales autorizados, estas operaciones son seguras, pero como en cualquier cirugía, puede haber complicaciones: dolor, sangrado, infección, cicatrices, adherencias, alteración de la sensibilidad, dolor durante el coito y necesidad de reintervención.

¿Existen cirugías en el área íntima que se realicen por razones médicas?

Sí. Hay razones médicas que pueden indicar la necesidad o conveniencia de operar en esta zona. Entre ellas se encuentran la disfunción sexual femenina, el dolor durante las relaciones sexuales o durante las actividades deportivas, lesiones o malformaciones, la reversión de la mutilación genital femenina, el prolapso vaginal, o la incontinencia.

En varones, la circuncisión (extirpación de todo o parte de la piel que cubre el glande del pene), puede estar indicada desde el punto de vista médico si existe fimosis importante que produce molestias o infecciones. Sin embargo, la mayoría de las circuncisiones se siguen haciendo hoy en día por motivos religiosos o “preventivos”, ya que durante mucho tiempo se ha considerado que podía proteger frente a enfermedades de transmisión sexual. Pero cada vez más expertos alertan de que podría tener efectos negativos en la salud y función sexual masculina y piden que deje de realizarse de rutina a los recién nacidos. ■



TODO LO QUE BUSCAS PARA EMPEZAR EL DÍA

Descubre nuestros *Super Porridges ecológicos*:
sin gluten y fuente de proteína.

