

Fibromialgia

La enfermedad que no se cura (sólo) con medicamentos



123rf Limited@Iurii Maksymiv

SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA

4 | Tratamientos alternativos para el cáncer

TERAPIAS NATURALES

10 | La osteopatía, mucho más que una terapia manual

COSMÉTICA NATURAL

16 | ¿Qué le ocurre a nuestra piel cuando se expone a bajas temperaturas?

LA DOCTORA RESPONDE

24 | 5 respuestas para el lector con problemas de memoria

Más de 60 años dedicados a la alimentación infantil BIO

HiPP va más allá de lo ecológico.

- ✓ Más de 260 revisiones por tarrito.
- ✓ Producción de envases climáticamente neutra.
- ✓ Valores límite más estrictos que los exigidos por la ley.
- ✓ Granjas que respetan el bienestar de los animales y que siguen los estrictos estándares HiPP.
- ✓ Investigación para preservar las especies y promover la biodiversidad.

Con la garantía personal de Stefan Hipp. *Stefan Hipp*

Distribuido en exclusiva por **VIPASANA bio**

hippbio.es



EDITA:

CENTIPEDE FILMS,S.L.

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

TIRADA 30.000 EJEMPLARES

www.elbotiquinnatural.com
elbotiquin@elbotiquinnatural.com

DIRECTOR

Enric Urrutia

REDACCIÓN

Montse Mulé

EDICIÓN DIGITAL

Oriol Urrutia

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

QUAE Soluciones Creativas a Medida

INFORMÁTICA

Marcel Graupera
WIB Consultoría Informática

COLABORADORES

Marta Castells,
Juan José Dallarés, Neus Elcacho,
Marta Gandarillas, Carmelo Lancharro,
Miriam Martínez, Victoria Moradell,
Pedro Porta, Maribel Saiz Cayuela,
Ana María Rodríguez, Jaume Rosselló,
Lluca Rullán,
Roberto San Antonio-Abad

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

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

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



Powered by Bio Eco Actual



El cuidado global debe ir acompañado de técnicas de relajación y ejercicio físico, de balneoterapia, de una recuperación de la actividad sexual, de quiromasaje, tai-chi y de una buena terapia cognitiva y emocional

Fibromialgia

La enfermedad que no se cura (sólo) con medicamentos

La fibromialgia es tan frecuente que se ha convertido ya en la segunda causa más importante de consulta en los centros especializados en el dolor.

A pesar de que las investigaciones progresan, es una enfermedad difícil de comprender –ninguna prueba diagnóstica permite identificarla de forma inequívoca– y de curar –tiene una mala respuesta a los analgésicos convencionales–, ya que tras una aparente normalidad existen, ocultos, dolores reales.

La fibromialgia puede ser un buen ejemplo de colaboración entre los diferentes enfoques médicos, con un mayor protagonismo en la colaboración farmacéutica.

Cada vez más frecuente

El término “fibromialgia” procede del latín fibro, (fibras o tendones), myo, músculo, y algia, dolor. Sin embargo, describir la fibromialgia no es fácil. Inicialmente fue catalogada por la OMS entre los reumatismos no articulares, pero, desde 2006, es una patología independiente.

La fibromialgia se caracteriza a menudo por dolores permanentes y crónicos de los músculos o ligamentos, que varían en intensidad y ubicación.

Casi la mitad de los fibromiálgicos presentan también otros síntomas, como fatiga crónica, trastornos del sueño, trastornos de ansiedad y depresivos, trastornos cognitivos y alteraciones emocionales.

Hoy en día la fibromialgia se considera una enfermedad neurológica, es decir, que afecta al sistema nervioso.

Cómo saber si hay fibromialgia

«Hace semanas que me duele todo. Estoy cansada a todas horas y mi médico no me encuentra nada». En este caso puede ser que padezca fibromialgia. Si así fuera, formaría parte del 2 al 6% de la población española que sufre la enfermedad. Aunque los hombres también la padecen, lo cierto es que más de un 80% de las personas afectadas son mujeres de entre 30 y 50 años, aunque puede darse incluso en adolescentes.



123rf Limited@instaphotos

Antes de que la comunidad científica llegase a un consenso en torno a la enfermedad, existía una enorme controversia ya que, a pesar de la realidad del dolor, no se aprecia nada en los análisis de sangre ni en las radiografías, no existen lesiones orgánicas, ni tampoco signos inflamatorios. De todas formas, hoy se dispone de un amplio abanico de recursos para establecer diagnóstico:

- Se tienen en cuenta los trastornos distintos del dolor: la fatiga generalizada, el rigor bloqueante matutino, los trastornos cognitivos y los síntomas somáticos (dolor de cabeza, colon irritable, insomnio, etc.).
- Se evalúa en una escala de 0 a 3 la gravedad de estos trastornos durante la semana anterior a las pruebas.
- Se busca en los pacientes un dolor generalizado sumando el número de zonas dolorosas y la gravedad de los trastornos asociados (entre 0 y 12), se obtiene una puntuación gradual de 0 a 31. Se reconoce la existencia de fibromialgia a partir de una puntuación de 13, siempre que se hayan eliminado las otras causas posibles de dolor osteoarticular.
- Es importante y necesario descartar cualquier otra patología que presente similitudes con los síntomas de la fibromialgia, ya sean reumatismos inflamatorios (poliartritis reumatoide, lupus eritematoso, espondilitis, miositis...), las infecciones (como enfermedad

de Lyme), trastornos endocrinos (hipotiroidismo, hiperparatiroidismo) o trastornos neurológicos (neuropatía, párkinson...). Algunas de estas enfermedades pueden coexistir con la fibromialgia, lo que complica el diagnóstico.

Señales de aviso. El origen

¿Cómo explicar un dolor tan singular? La investigación científica es muy activa, pero la causa exacta de la fibromialgia sigue siendo una incógnita. Hoy, con la experiencia médica, los especialistas se inclinan por considerar que la fibromialgia se suele acompañar de:

- Disfunción del sistema nervioso, rigidez matutina de las articulaciones, alteraciones del sueño, reglas dolorosas, hormigueo en brazos y piernas y dolor de cabeza.
- Se suele presentar una especie de abotargamiento mental que algunos lo denominan como niebla mental y que incluye lapsus de memoria, episodios de dislexia o incapacidad de concentración.
- Son frecuentes el insomnio, la fatiga (especialmente en días húmedos o fríos), y en tres de cada cuatro casos el dolor se puede relacionar con un golpe o contusión que no se corresponde con su intensidad.
- También son muy frecuentes las alteraciones digestivas al estilo del colon irritable (30-70%), así como déficit de circulación en las manos que pueden provocar



muy escasa resistencia al frío, con posible presencia de sabañones. Asimismo, son relativamente frecuentes los dolores artríticos.

- En algunos casos se ha puesto de manifiesto un componente genético. Una serie de genes deficientes alterarían la síntesis de los neurotransmisores asociados al dolor (serotonina, dopamina y catecolamina).
- Antes de la aparición de la enfermedad suele constatarse a menu-

do un traumatismo físico violento o tensión emocional. Podrían ser desencadenantes importantes: un accidente de tráfico (latigazo cervical), una intervención quirúrgica, un parto, una infección vírica, etc.

- Parte de la mielina de los nervios está dañada o ausente, y los pequeños nervios de la piel son escasos, lo que hace que las sensaciones agradables no consigan llegar al cerebro, pero que el dolor siga siendo detectable.

Señales de fibromialgia

Síntomas físicos

- Dolor muscular y rigidez de predominio matutino.
- Fatiga diaria e insomnio nocturno.
- Síntomas que empeoran con el frío y la humedad.
- Muchas veces los dolores se inician en ocasión de una contusión.
- ¾ partes de las pacientes presentan depresión.
- Otros síntomas frecuentes son: colon irritable, ansiedad, dolores de cabeza intensos, síndrome de Raynaud (manos y dedos extremadamente blancos, azulados), sequedad de ojos y de mucosas, artritis.
- Numerosas reacciones alérgi-

cas: rinitis, conjuntivitis, piel delicada que se enrojece con facilidad, boca y ojos secos o fotofobia, pueden ser algunos de los signos más habituales.

Síntomas emocionales

Estos síntomas nos indican que la fibromialgia no es un problema que afecte a los músculos, sino que algo sucede a nivel del cerebro y que no es estrictamente depresión. Posiblemente una reducción global del flujo sanguíneo y de la producción energética de las células nerviosas.

- Lentitud de pensamiento.
- Incapacidad para concentrarse.
- Dislexia (dificultad en la pronunciación correcta de las palabras).

Qué podemos hacer

Los medicamentos habituales (analgésicos, antidepresivos o anticonvulsivos) reducen el dolor de forma muy variable, y a menudo son engañosos. Además, no están exentos de efectos secundarios: ganancia de peso, mareos, somnolencia, etc.

El cuidado global debe ir acompañado de técnicas de relajación y ejercicio físico, de balneoterapia, de una recuperación de la actividad sexual, de quiromasaje, tai-chi y de una buena terapia cognitiva y emocional.

Haremos una revisión a fondo de los hábitos alimentarios (evitar las grasas polinsaturadas, eliminar la cafeína) y también podemos dar protagonismo a los complementos nutricionales.

Complementos nutricionales

- El déficit de magnesio es muy común, y en algunas personas puede estar asociado al desarrollo de la enfermedad. Tomar un complemento de magnesio es fundamental como parte del tratamiento nutricional. 300 mg de citrato de magnesio pueden reducir los síntomas de dolor, fatiga muscular o ansiedad. Lo acompañaremos de ácido málico, S-adenosil metionina y 5 Hidroxi-triptófano (5-HTP).

- También son interesantes los ácidos grasos omega-3 (su efecto antiinflamatorio reduce la intensidad del dolor).

- La coenzima Q10 (se ha detectado un bajo nivel de Q10 en las personas fibromiálgicas).

- Vitamina D. Para lograr niveles por encima de los 50 ng/ml. es indispensable tomarla en forma de complemento entre los meses de octubre y abril, a razón de una dosis de 4.000 UI/día. Entre abril y octubre, es conveniente una exposición regular y moderada al sol (sin protección: las cremas solares y la ropa bloquean la síntesis de la vitamina D en la piel).

- Melatonina. La toma de un complemento de 10 mg de melatonina mejora la calidad del sueño y también reduce significativamente el dolor.

- También son interesantes el germen de trigo y la vitamina B12.

Plantas medicinales

Entre las más aconsejables encontramos: Ginkgo (*Ginkgo biloba*); Rodiola (*Rhodiola rosea*); Hipérico (*Hypericum perforatum*); Capsaicina (*Capsicum annuum*); Cábano (*Cannabis sativa*); Jengibre (*Zingiber officinale*) y Cúrcuma (*Curcuma longa*). ■

Tomar un complemento de magnesio es fundamental como parte del tratamiento nutricional



NOVEDAD

Devuelve la vitalidad a tu VOZ

HerbalGem

YEMOTERAPIA CONCENTRADA



Extractos de yemas frescas y bio





Tratamientos alternativos para el cáncer. ¿Cómo puede ayudar la medicina integrativa a las personas con cáncer?

El tema que vamos a abordar es delicado. El cáncer tiene una profunda trascendencia social y humana, y supone una enorme carga emocional para el que lo padece y su entorno más cercano.

Lo primero que hay que aclarar es que la palabra cáncer no tiene por qué ser sinónimo de muerte o incurabilidad. Existen numerosos tipos de cáncer con distintos grados de malignidad, capacidad invasiva, metastásica etc. hasta el punto de que hay cánceres “benignos”, es decir, que tienen muy buen pronóstico, se mantienen en un nivel de afectación local y pueden eliminarse fácilmente con una intervención quirúrgica precoz, combinada o no con otro tipo de tratamientos. Me refiero, por ejemplo, a algunos tumores de mama, cuello de útero, piel o próstata.

Por otra parte, el 80% de los cánceres se consideran de origen medioambiental. **La contaminación de los alimentos, los productos químicos, pesticidas, herbicidas, transgénicos, el electro-smog etc., junto al estrés producido por un sistema de valores basado en la explotación del medio y la falta de respeto a nuestro propio ritmo biológico,** hace que sigamos asistiendo a un aumento progresivo de los casos de cáncer en nuestra sociedad.

La buena noticia es que las campañas de detección precoz, el avance en la comprensión de los mecanismos fisiopatológicos que intervienen en su aparición y desarrollo, y el establecimiento de tratamientos cada vez más personalizados y novedosos, como la inmunoterapia con anticuerpos monoclonales, han mejorado las tasas de remisión y supervivencia, y disminuido los efectos tóxicos y secundarios ligados al tratamiento convencional, basado principalmente en la Quimio y Radioterapias.

Sin embargo, a pesar de todos estos avances esperanzadores,

nos encontramos todavía con numerosos casos en que los tratamientos no son eficaces, siguen generando efectos secundarios importantes y, lo que es peor, no impiden la recidiva del tumor o la extensión en forma de metástasis.

¿Cómo podemos mejorar estos resultados?

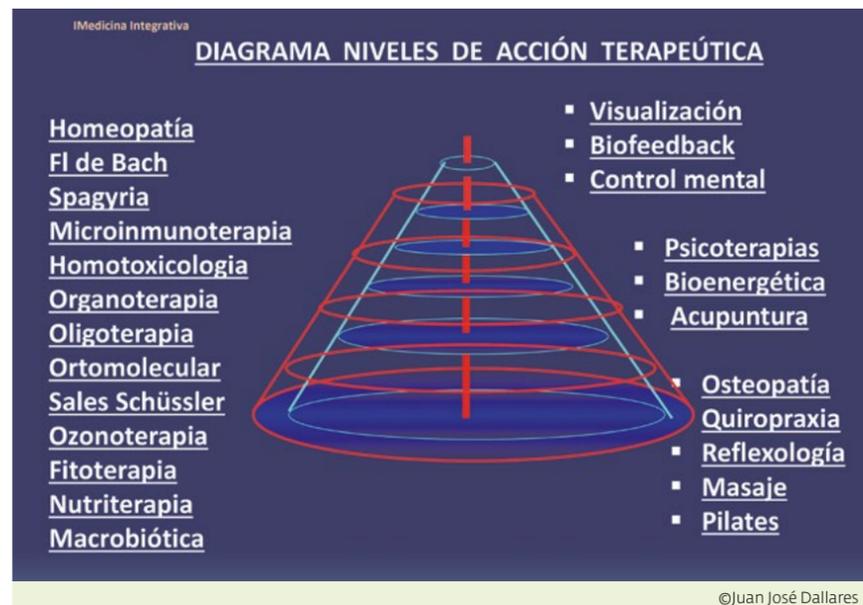
En el ámbito de la prevención, es necesario y urgente una acción decidida por parte de los gobiernos para mejorar los procesos de producción, eliminando al máximo la formación de residuos químicos que contaminan el aire, el agua y los alimentos que necesitamos para vivir; la evaluación muy cuidadosa del impacto de nuevas tecnologías sobre la salud, como, por ejemplo, el 5G; la promoción del uso de energías limpias y la educación en hábitos saludables respecto al estilo de vida. Es decir, de dietas, ejercicio y condiciones de vida sanas.

En el ámbito concreto del tratamiento del cáncer, existe además otro factor fundamental, que amplía enormemente las posibilidades de mejorar los resultados actuales, incluso de curación, y que, sin embargo, no se tiene en cuenta en la estrategia terapéutica de la medicina convencional. ¡Me refiero a la estimulación adecuada de la capacidad curativa del propio organismo!

Hacia un cambio de paradigma

Si analizamos el contexto médico actual en Occidente, nos encontramos con dos grandes bloques. La medicina convencional o hegemónica y las llamadas medicinas o terapias complementarias o alternativas.

De forma esquemática, podemos decir que la estrategia terapéutica de la medicina convencional se basa en la lucha contra las enfermedades y la de las alternativas o complementarias se basa en potenciar los mecanismos de autocuración.



En el fondo, la diferencia fundamental consiste en la aceptación o no de la Naturaleza y sus leyes y el reconocimiento o no de la capacidad curativa del propio organismo.

Limitaciones del modelo biomédico hegemónico

El modelo biomédico convencional parte de un paradigma bioquímico-molecular. Utiliza un proceso analítico que descompone al ser humano en sus elementos esenciales, perdiendo la visión del conjunto. Enfocado en la lucha contra los síntomas, basa toda su estrategia en la acción del medicamento químico, sin reconocer que es el propio organismo el que produce los síntomas como un mecanismo de defensa y el que puede también resolverlos con la ayuda adecuada.

Las limitaciones de este modelo “analítico” aplicadas al tratamiento del cáncer, se hacen especialmente patentes y dolorosas en aquellos casos en los que se producen recidivas o metástasis del tumor original. Eso indica, evidentemente, que “la lucha” contra el tumor no ha tenido en cuenta las causas subyacentes que lo han producido y que existe un nivel de desequilibrio más profundo en el organismo, que hay que tratar y corregir, si queremos conseguir un resultado curativo.

El modelo biomédico sistémico y la salud

Frente al modelo convencional ya citado, nuestra realidad biológica

es que somos un “organismo”, es decir un sistema organizado por diversos planos integrados en sistemas de complejidad creciente, que forma un conjunto y unidad funcional indivisible.

En el estado de salud, este conjunto vivo posee la capacidad de autorregulación, para mantener la “homeostasis” o equilibrio interno, frente a los diferentes estímulos del medio, tanto externo como interno. Es decir, complejos mecanismos de *bio-feedback* que mantienen la unidad de estructura y función de forma automatizada.

En pocas palabras: ¡Tenemos una inteligencia biológica que vela por nuestra salud!

¿Luchar contra el tumor o ayudar al organismo?

Cuando los mecanismos de autorregulación no funcionan correctamente o se ven superados, aparece la enfermedad, “perdemos la firmeza” (in-firme = enfermedad).

El reconocimiento y la aceptación de una inteligencia biológica que vela por nuestra salud, da lugar a terapias mucho más suaves, económicas y eficaces. Terapias que abordan diferentes niveles de acción terapéutica pero que comparten el objetivo de ayudar al organismo en vez de luchar contra él.

En realidad, son numerosísimas. Su espectro de acción va desde el plano estructural hasta el energético, pasando por el bioquímico, emocional, mental y funcional.





Dejando para otro artículo la importancia de la Homeopatía y la Medicina Tradicional China, como grandes sistemas médicos, resaltaremos aquí las que lo hacen en el **plano bioquímico**: es el nivel de la nutrición y el aporte de minerales, vitaminas, oligoelementos, enzimas, etc. Destacaremos entre ellas la Terapia Ortomolecular, creada por *Linus Paulig*, premiado con el Nobel de Química. En ella, se busca restituir la salud mediante la nutrición y al aporte de los elementos necesarios para el correcto funcionamiento de las células. Entre los más necesarios y utilizados se encuentran los complejos vitamínicos, especialmente del grupo B; las Vitaminas C y D; los minerales como el Selenio, Zinc y Magnesio; los ácidos grasos Omega; los aminoácidos y fitonutrientes como el Resveratrol, el Licopeno, la Curcumina, etc.

Las que actúan en el **nivel funcional**: mediado por el sistema nervioso neurovegetativo, se relaciona también con el sistema endocrino y el inmunológico. La psicósomática y la psico neuro endocrino inmunología y la neuro bio decodificación recogen la



123rf Limited©Martina Osmy

evidencia de las relaciones entre los conflictos emocionales y su expresión somática.

Las que lo hacen sobre el **nivel psicoafectivo**: será en este plano donde las psicoterapias, bien dirigidas, ayudarán a reparar las heridas del alma y ayudarnos a seguir adelante.

Las que amplían su comprensión hasta el **nivel de la organización familiar**: muchas enfermedades tienen su origen, sentido y

explicación en un contexto que trasciende nuestra realidad individual para extenderse al ámbito de las relaciones y la estructura familiar e incluso social. Es el campo de la psicoterapia sistémica, las constelaciones familiares y el análisis transgeneracional.

Podríamos seguir citando las técnicas o terapias de acción sobre los **planos mental** (visualización creativa, programación neuro lingüística, la hipnosis), **energético** (Rei-ki, Shiatsu, balance po-

La estrategia terapéutica de la Medicina Integrativa o Complementaria se basa en potenciar los mecanismos de autocuración

lar, par biomagnético), e incluso sobre el plano **espiritual**, como han demostrado algunos experimentos que han registrado la influencia positiva de la oración y la fe en la evolución de ciertos grupos de pacientes.

En definitiva, como podemos ver, tenemos a nuestra disposición, un amplio abanico de recursos terapéuticos y una muestra de la complejidad del ser humano y las distintas formas de abordarla, compartiendo un criterio común de ayuda al organismo y de estimular su capacidad curativa.

¡Aprovechémoslo! ■



PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA

NUEVAS MEZCLAS
PARADIFUSOR CON 100%
ACEITES ESENCIALES
ECOLÓGICOS*

WWW.PRANAROM.COM

f PRANAROM.ESPANA @PRANAROM_ES

*Sinergias formuladas por un perfumista de la Provenza





El coronavirus y tú

En este momento, si hay algo que a todos nos preocupa, es el coronavirus, el SARS-CoV-2 y la enfermedad que causa, la Covid-19. Para evitar confusiones (muy habituales en estos tiempos), vamos a ocuparnos y centrarnos en lo que podemos hacer, ya que por desgracia tendremos que convivir con este virus un tiempo que todo apunta a que puede ser largo.

La transmisión más habitual de este virus es de persona a persona, a través de las gotitas que exhala una persona infectada al respirar, toser, estornudar o hablar (más al gritar, cantar o soplar, ¡ojo!). Recordemos que se puede estar infectado sin presentar síntomas, los llamados *asintomáticos*.

1º- ¿Qué puedes hacer para protegerte y así reducir el riesgo de contraerlo?

Mascarilla. Obligatoria, siempre para protegerte a ti y a los demás. Y bien colocada, ajustada tapando nariz y boca. Deben cambiarse frecuentemente, sobre todo después de mojarse o humedecerse por el sudor... Evita tocarte con las manos la cara y los ojos.

Distancia. Mantén una distancia social de 1,5 o 2 metros con todas las personas de tu entorno. Evita los lugares con mucha afluencia de gente. Muy importante cuidar la distancia cuando estemos entre personas de riesgo (ancianos, enfermos de otras patologías...). Si la zona donde vives o trabajas tiene un alto índice de contagios, reduce los contactos sociales y extrema las precauciones.

Higiene de manos. Lavado frecuente de las manos con agua y jabón 20 segundos, sobre todo después de ir al baño o de estar en un espacio público. También puedes utilizar geles desinfectantes hidroalcohólicos.

Por desgracia tendremos que convivir con este virus un tiempo que todo apunta a que puede ser largo



123rf Limited©Albert Yuralaits

Limpia y desinfecta superficies con alcohol de 70º u otros desinfectantes. Así, reduces la propagación del virus en un 85-90%. Recuerda limpiar mesas, teléfonos, picaportes, interruptores, llaves, grifos de los baños, etc.

Ventilación. Evita los lugares cerrados y mal ventilados. La ventilación es muy importante ya que disminuye la cantidad de virus que puede haber en el lugar. Si no puedes estar al aire libre, ventila cada hora durante 10 min.

2º- ¿Qué puedes hacer para estar más fuerte?

Refuerza tu inmunidad: tener el sistema inmune en óptimas condiciones es vital para defendernos de todo tipo de infecciones.

Cómo: Dieta adecuada, sistema digestivo funcionando correctamente, ejercicio regular, sueño suficiente y manejo adecuado del estrés.

Vitamina D. el principal aporte proviene de la síntesis cutánea, y en menor medida de los alimentos, pero se da la paradoja de que, en España, siendo un país soleado, los expertos alertan del déficit de vitamina D en toda la población y más acusado en la tercera edad. Eso se debe en parte a la utilización de protectores solares, y también a la escasa ingesta de alimentos ricos en vitamina D. En invierno, ante la

falta de radiación solar, la síntesis es muy baja.

Los estudios científicos muestran que unos niveles adecuados de vitamina D en sangre mejoran de forma significativa el estado de las personas ingresadas por COVID19, reduciendo su gravedad y ayudando a modular la respuesta inmune.

Alimentación: No existe una dieta específica que nos ayude a prevenir el contagio del coronavirus, pero si podemos alimentarnos equilibradamente de manera que se refuerce el sistema inmunitario frente a los virus en general. Lo que bebemos, comemos y el funcionamiento del intestino afecta a la capacidad de nuestro organismo para prevenir, luchar y recobrase de las infecciones. Una alimentación rica en vitamina D (huevos, sardinas, salmón, aguacate, etc., o suplementos), antioxidantes, vitaminas, y minerales (frutas frescas y verduras) puede mejorar el pronóstico en caso de infección.

Por otra parte, es aconsejable limitar la ingesta de alimentos muy procesados y evitar el picoteo continuo entre comidas, ya que favorece el sobrepeso. Recuerda que la obesidad implica un riesgo añadido frente al coronavirus: prepárate aperitivos saludables.

Elimina o reduce al máximo: bollería, zumos envasados, refrescos y cereales azucarados y no olvides el alcohol.■

Lo que bebemos, comemos y el funcionamiento del intestino afecta a la capacidad de nuestro organismo para prevenir, luchar y recobrase de las infecciones

Recuerda los Síntomas de la Covid

Hay que estar alerta con los síntomas, pues pueden ser muy diferentes. Los más habituales son: fiebre, tos seca, cansancio. También puede aparecer, dolor de garganta, dolor de cabeza, pérdida del gusto u olfato, diarrea... En cualquier caso, si hay fiebre elevada, dificultad para respirar (sensación de falta de aire), dolor en el pecho, o cansancio extremo, es imprescindible la visita al médico.

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



El efecto antiinflamatorio de la curcumina

El origen de la cúrcuma se da en el sudeste asiático, más concretamente en la India y en la zona meridional de Vietnam (BENAVIDES et al., 2010). Era conocida como el "azufre de las indias", por el característico polvo de color amarillento que se desprende de la raíz al rallarla, pero de lo que realmente vamos a hablar hoy es de la curcumina. A nivel culinario, se usa como colorante en la comida. La FDA (Food and Drug Administration) de los Estados Unidos ha declarado la curcumina como "un producto considerado seguro" (Generally Regarded as Safe, GRAS) y, a nivel europeo, se encuentra dentro de la lista de aditivos alimentarios catalogado bajo el nombre de E-100.

Pero la curcumina no solo sirve como colorante, tiene muchos efectos variados que son beneficiosos para nuestro cuerpo. Durante siglos ha sido usada medicinalmente en el marco de la medicina china y ayurvédica, las cuales le atribuyen **propiedades antioxidantes y antiinflamatorias con efectos beneficiosos en la dislipemia (colesterol alto), artrosis, enfermedades de la piel y úlceras gástricas, principalmente**. Aunque se ha usado durante siglos en el plano medicinal en dichas culturas, no ha

surgido hasta el año 2003 el interés científico por corroborar su eficacia. En dicho año podemos encontrar casi 200 referencias en pubmed llegando a casi 2.000 referencias en el año 2020. Este aumento se debe principalmente a las conclusiones a las que han llegado diferentes estudios prometedores sobre su eficacia en la salud de las personas, resultados que han ido aumentando la curiosidad de miles de científicos por todo el mundo. Y por eso, en esta ocasión, deseo destacar uno de los últimos estudios que recientemente se ha publicado. Es una revisión sistemática y un metaanálisis de ensayos controlados aleatorios sobre la recuperación después de un daño muscular inducido

por el ejercicio y dolor muscular de aparición tardía. (Fang W, Nasir Y. *Phytother Res.* 2020 Nov 10. doi: 10.1002/ptr.6912).

Esta revisión se inicia con la idea de que la curcumina puede tener un efecto protector frente a lesiones musculares, pero la evidencia se considera inconsistente en este aspecto. Por lo que se procede

a iniciar una búsqueda sistemática hasta mayo del año 2020 en pubmed, google scholar y scopus, obteniendo unos resultados significativos en la reducción de la creatina quinasa. Debemos saber que niveles elevados de

Se considera una dosis segura aquella que comprende entre los 300 y 600 mg/día de extracto de raíz de cúrcuma estandarizado al 95% de curcuminoides



Foto cedida por Cofenat

creatina quinasa en sangre indican generalmente que el músculo está siendo destruido por algún proceso anormal, tal como una distrofia muscular o una inflamación; pero también un exceso de fiebre o esfuerzo muscular puede aumentar los niveles de esta enzima.

Se reveló que el uso de curcumina reduce los niveles séricos de creatina quinasa y el índice de dolor muscular en adultos.

Aún con todo, es necesario establecer una serie de estudios encaminados a encontrar la dosis segura y eficaz. En estos momentos se considera una dosis segura aquella que

comprende entre los 300 y 600 mg/día de extracto de raíz de cúrcuma estandarizado al 95% de curcuminoides. Sin embargo, tiene varias contraindicaciones a tener en cuenta, ya que puede reforzar el efecto de los anticoagulantes y, en altas dosis, está contraindicada en caso de cálculos biliares o afecciones de toxicidad hepática grave. Se desaconseja el consumo durante el embarazo y la lactancia. No se recomienda el uso en niños. Dosis demasiado elevadas pueden dar lugar a irritación de la mucosa estomacal y deben evitarse en pacientes con úlcera gástrica o intestinal. Por eso, siempre debes consultar previamente con tu profesional de la salud de confianza. ■



Nuestros socios ya lo saben:

Ofrecemos el Seguro de Responsabilidad Civil en Terapias Naturales con una de las mejores coberturas del mercado

¡Llámanos! **Cofenat**
Somos Profesionales. Somos COFENAT

Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales **Información: 913 142 458 - cofenat.es**



La Medicina Tradicional China (II): El equilibrio de la energía, clave para la salud

Hace pocos meses entraba en vigor en China la primera **Ley de Medicina tradicional**, con el objeto de proteger este conocimiento milenario y darle más protagonismo en el sistema de salud nacional. Aunque según datos de la OMS, alrededor del 90% de los hospitales generales de China ya cuentan con un departamento de **MTC**, la Ley promete concederle el mismo estatus que a la occidental. Por otro lado, aquí en España, se ha firmado recientemente un acuerdo para la construcción del primer **Centro Europeo de Medicina Tradicional China (TCM-EU)** en el Prat de Llobregat. Contará con un centro de salud, un centro de formación apoyado por la **Universitat de Barcelona**, un espacio para la cultura china con exposiciones y conferencias y un centro internacional de I+D, con laboratorios y consultoría. También Alcorcón quiere acoger un **Centro Internacional de Salud**, que sería el primero en Europa en combinar la medicina occidental con la tradicional china. De nuevo se da en España la curiosa paradoja de que, mientras las organizaciones colegiales han eliminado de su estructura aquellas secciones relacionadas con estas terapias y creado un “*Observatorio contra las pseudociencias, pseudoterapias, intrusismo y sectas sanitarias*”, en la práctica cada vez están más integradas en la atención sanitaria (pública o privada) y más aceptadas socialmente. De hecho, la acupuntura está incluida en el Sistema Andaluz de Salud, dentro de la cartera de servicios de Atención Primaria como tratamiento para el dolor.

La acupuntura es uno de los pilares de la MTC. Consiste en la inserción de forma totalmente indolora de finísimas agujas flexibles y desechables en determinados puntos de la superficie de la piel (rebautizados como resonadores), situados en el recorrido de los distintos canales o meridianos por los que transcurre la energía vital “el chi”. La acupuntura restaura la energía, el equilibrio y regula las funciones del organismo actuando sobre la circulación, el sistema nervioso y las sustancias que el cuerpo genera. Ayuda a fortalecer el sistema inmuno-



123rf Limited©imtmphoto

lógico, a limpiar el organismo, regular el funcionamiento de los órganos internos y clarificar la mente. La infertilidad, insomnio, ansiedad, artritis, hipertensión, dolor, anemia...son algunas de las muchas enfermedades en las que la acupuntura ha demostrado sobradamente ser muy eficaz.

En 1979 la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** elaboró unas directrices sobre la seguridad de la acupuntura y su efectividad. Los datos de los estudios recopilados principalmente proceden de China, Japón, EEUU, Alemania, Inglaterra, etc. donde realizaron más investigaciones y aplicaciones clínicas de acupuntura. La OMS publicó entonces un documento con 43 enfermedades, que por su evolución y efectividad era recomendable tratar con acupuntura.

La acupuntura restaura la energía y el equilibrio actuando sobre la circulación, el sistema nervioso y las sustancias que el cuerpo genera



123rf Limited©serezniy

Del rechazo al reconocimiento como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad

Desde que se introdujo en España, el cambio en su aceptación y reconocimiento ha sido notorio. El doctor **José Luis Padilla Corral**, uno de los pioneros de la MTC en España, fundador de la **Sociedad Española de Médicos Acupuntores (SEMA)**, psiquiatra y licenciado en Medicina y Cirugía por la **Universidad Complutense de Madrid**, con una amplísima formación en MTC y más de 50 años de experiencia en este área, nos cuenta cómo “en el tiempo en que empezamos con

Todas las técnicas de la MTC están basadas en los meridianos y se encaminan a regular el balance de los mismos para curar enfermedades y lograr la salud

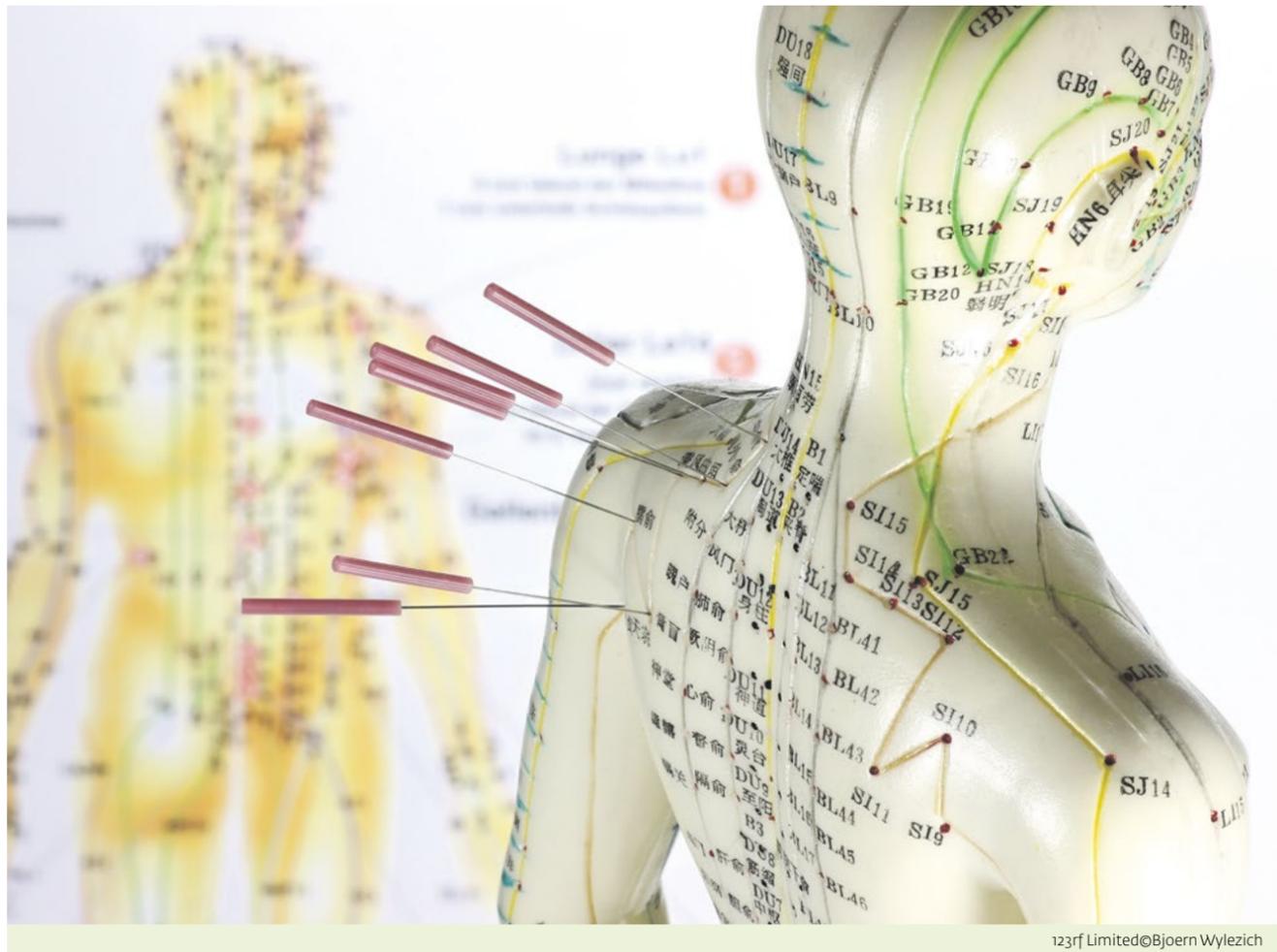
todo esto, junto con Encarnación Álvarez Simó y Juan José Lago Jordán, en España, no había ape-



nas libros, solo algunos en francés y viajamos a China, Corea, Japón, Vietnam... a impregnarnos, aprender y formarnos (...) lo peor fue que aquí nos retiraron “el saludo, el pan y la miel”... eso fue lo más duro”.

José Luis Padilla es fundador y coordinador de las Escuelas Neijing, repartidas por Europa y América y también dirige en la actualidad la escuela Neijing en Madrid y su sede central el Centro de Estudios y Desarrollo de la Medicina Tradicional Tian, en Cuenca. “La formación ha cambiado muchísimo desde entonces”, comenta, “en Tian, por ejemplo, tenemos un programa de 4 años que pretende dar una formación integral que abarca no solo el área clínica, sino también la humanista y la espiritual”

Para José Luis, “el gran aporte de la MTC y de herramientas como la acupuntura y la moxibustión, es que propone un estilo de vida que busca la sintonía del hombre con su entorno y para ello tenemos unos recursos energéticos que nos permiten simbiotizarnos con el medio. Al actuar a través de canales y puntos favorecemos esta adaptabilidad. Disponemos de un potencial sanador propio y nuestro sistema inmune potencia esos recursos (...) y esto no contradice otras propuestas, hay pacientes que son quirúrgicos y deberán ir a quirófano pero hay muchas otras situaciones y enfermedades en las que la acupuntura y la moxibustión son muy eficaces, incluso enfermedades nuevas. Mu-



123rf Limited©Bjoern Wylezich

cha gente no sabe que, por ejemplo, a los astronautas chinos se les aplica acupuntura para evitar la pérdida ósea y que en 2010, la UNESCO declaró la acupuntura y la moxibustión, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad”

Equilibrar, reducir síntomas y eliminar la causa

Todas las técnicas de la MTC están basadas en los meridianos y se encaminan a regular el balance de los

mismos para curar enfermedades y lograr la salud. Uno de sus fundamentos, la teoría del yin y del yang viene a decir que la vida discurre entre dos contrarios, algo así como lo positivo y masculino (el yang) y lo negativo y femenino (el yin). Estos dos contrarios que a la vez son complementarios, deben armonizarse para que haya equilibrio. Si están en equilibrio, hay salud. Si se descompensan, aparece la enfermedad. La acupuntura intenta llevar el organismo al equilibrio entre esas dos facciones.

En MTC estos principios rigen la naturaleza (yang calor/ yin frío) En el caso de la fitoterapia china (el tratamiento con plantas), cuando hay un exceso de yang (calor) se buscan plantas refrescantes que ayuden a reducir la sintomatología. Buscan el tratamiento sintomático pero es fundamental el etiológico (es decir, la causa que ha producido este cambio en el estado de salud). Si no la eliminan, se volverá a manifestar el mismo cuadro. ■



SILICIO ORGÁNICO DE NUEVA GENERACIÓN

Silicio orgánico para una vida mejor!

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

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



www.soles-mundi.com

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

La osteopatía, mucho más que una terapia manual

La Osteopatía, referenciada como medicina por la **OMS** (Organización Mundial de la Salud), está reconocida en países como EEUU, Canadá, Australia, Nueva Zelanda, Suecia, Portugal, Francia, Suiza o Gran Bretaña, pero, la Norma Europea UNE, aprobada por el Centro Europeo de Normalización (CEN), no está implementada en España, a pesar de estar publicada en el BOE (Boletín Oficial del Estado) desde enero de 2019. En este sentido, se están incumpliendo varias directivas europeas que tienen que ver con el reconocimiento de cualificaciones profesionales, la libre circulación de profesionales y pacientes y el derecho a una asistencia sanitaria igual en todos los países europeos.



123rf Limited©microgen

Destaca esta norma UNE de "Prestación de servicios de asistencia sanitaria en osteopatía" que "a los pacientes que optan por un tratamiento osteopático tiene que garantizárseles la calidad y el estándar de cuidado sanitario que recibirán". Según dice su texto, "aspira a establecer una pauta que facilite una práctica clínica, un aprendizaje, una seguridad y una ética de alta calidad para el beneficio de los pacientes". Sin embargo, en España, en lugar de seguir la normativa europea, se continúa en un vacío legal que fundamentalmente perjudica a los pacientes.

Dice la Norma UNE que la Osteopatía es una disciplina en la que "destaca la interrelación de estructura y función del cuerpo, facilita la capacidad innata del cuerpo para curarse a sí mismo y propugna un enfoque integral de la persona respecto a todos los aspectos de la salud y desarrollo saludable principalmente mediante la práctica del tratamiento manual."

La **OMS**, que en su documento "Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005" ya recomendaba "la utilización, promoción y desarrollo de la Osteopatía en los Estados Miembros", considera la **Osteopatía "una profesión sanitaria de primera intención e independiente de otras"**,

es decir, que sus profesionales, los osteópatas, trabajan la salud de los pacientes y pueden ejercer sin necesidad de que el paciente venga derivado por otro profesional de la salud. Además, en la Unión Europea existe desde hace dos años la

Norma UNE-EN 16686 sobre "Prestación de servicios de asistencia sanitaria en osteopatía", que España no ha implementado pero que define los criterios profesionales,

académicos y éticos de los profesionales de la osteopatía. Estos criterios son: "la metodología científica, el razonamiento clínico informado en la ciencia, la práctica clínica supervisada, la evaluación externa de alumnos y centros formativos, así como el desarrollo profesional continuado".

La Osteopatía no es una ciencia nueva. El doctor **Andrew Taylor Still**, médico cirujano e ingeniero de EEUU, a finales del siglo XIX estableció que, "todos los elementos que conforman la estructura del cuerpo (huesos, órganos, tejidos, fluidos y articulaciones) se hallan **interconectados de manera integral**" y que, por tanto, cualquier cosa que afecte a estos elementos afectará a todo el organismo produciendo diversas dolencias que se reflejarán inevitablemente en el individuo. Still

pensaba que había una **relación directa entre las enfermedades** que padecían las personas y los **problemas de postura del cuerpo**. Según sus propias palabras, "*la Anatomía es lo primero, lo último, y está siempre presente*". En consecuencia, para tratar el cuerpo de forma integral, desarrolló un sistema de diagnóstico y tratamiento que se enfoca a mejorar la forma en que interactúan entre sí todos los elementos que conforman nuestro cuerpo.

Erróneamente se suele identificar al osteópata solo por el tratamiento de los dolores lumbares (problema que afecta al 80% de la población en algún momento de su vida) y por su abordaje a través de la llamada manipulación vertebral, el "crujido articular" (que por cierto no viene del choque de huesos entre sí, sino de un efecto de vacío que libera gas al separar la articulación).

Pero la osteopatía es mucho más, esto es solo una mínima parte de su abordaje y si se hace es tras un **exhaustivo estudio anatómico-neuro-fisiológico global** del individuo y de su biomecánica vertebral. Además de los **trastornos músculo-esqueléticos** (contracturas musculares, tendinitis, etc.), la Osteopatía se ocupa de **trastornos digestivos** como colon irritable,

estreñimiento, acidez, espasmos abdominales, etc...), **trastornos respiratorios**: bronquiolitis, resfriados de repetición, sinusitis, tos no productiva, etc., **trastornos de estrés** (cefaleas tensionales, cansancio generalizado...), **prevención de lesiones, trastornos genito-uritarios**: (incontinencia, dolores menstruales...), **trastornos durante el embarazo** (dolor de espalda o ciáticas, dolor inguinal, piernas hinchadas... El tratamiento osteopático puede ser pues preventivo, curativo, paliativo o coadyuvante.

El estrés, la mala alimentación, las preocupaciones, las malas posturas, la falta de descanso, afectan al buen funcionamiento de nuestro

organismo y pueden provocar todo tipo de dolencias en el sistema nervioso, muscular, en los órganos, en los huesos.... Y de esta alteración de la anatomía y de la fisiología

(o sea, del funcionamiento o función) surge la patología, es decir, la enfermedad.

Still, formuló como primero de sus principios, que "**la estructura gobierna la función**". Se entiende por estructura, la relación entre los huesos, el sistema músculo-facial y su continuidad en todo el cuerpo, los órganos, el sistema

El tratamiento osteopático puede ser preventivo, curativo, paliativo o coadyuvante

En España se continúa en un vacío legal que fundamentalmente perjudica a los pacientes



linfático, las glándulas endocrinas, el sistema neurovascular, la piel, etc... Cualquier desarreglo en la estructura alterará entonces la función fisiológica del conjunto o de alguna parte, entendiendo como función fisiológica, la cardiorrespiratoria, la articular, la digestiva etc...

De esta manera, si se nace con una buena estructura, lo normal es que la función del organismo sea adecuada. Y de la misma manera si la función se hace bien, la estructura se desarrolla correctamente. Un ejemplo de que la función puede modificar la estructura, podría ser un exceso de uso de un determinado tendón que acaba comportando cambios en el hueso en el que se inserta.

El segundo principio formulado por Still, en el que se basa la Osteopatía es la **homeostasia**. El cuerpo humano no solo tiende al equilibrio, sino que tiene y contiene todo lo que necesita para estar en equilibrio (vitaminas, cadenas de proteína, hidratos...) El cuerpo puede regular sus funciones de manera no consciente y para ello tiene numerosos mecanismos como el sistema circulatorio vascular, el neuronal, hormonal, etc... Y todo funciona siguiendo el concepto del **cuerpo como unidad**. Otra de las pautas de las que habla Still decía también

El cuerpo humano no solo tiende al equilibrio, sino que tiene y contiene todo lo que necesita para estar en equilibrio

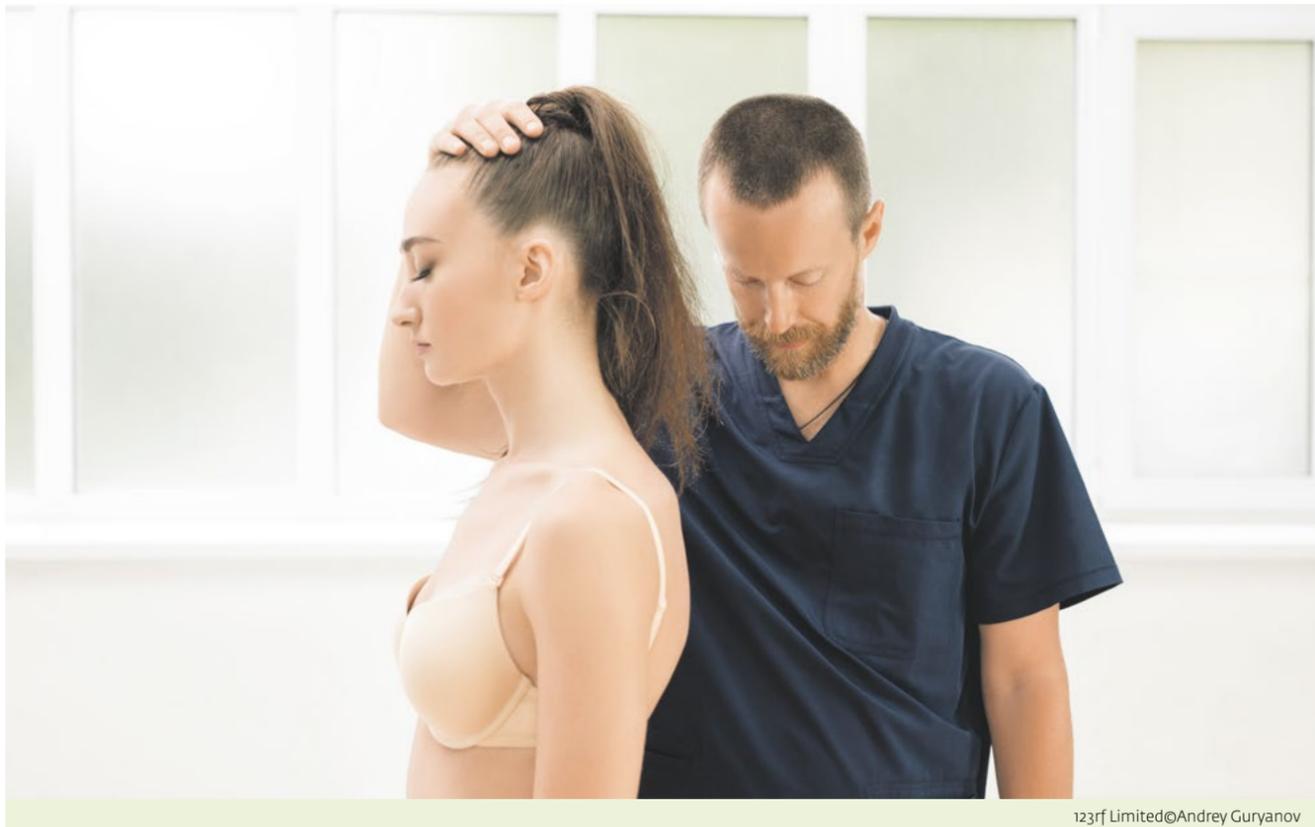
“**Hállala, fíjala y déjala**” es decir, busca, corrige y deja que el sistema de homeostasia (de equilibrio) haga el resto. Cuando se pierde la capacidad de homeostasia es necesario darle recursos para que el cuerpo se recupere.

La **ley de la arteria** es absoluta “allí donde llega sangre es muy difícil que se instaure la lesión”. Es muy importante liberar la estructura para que la sangre llegue a todas las partes del cuerpo. El ser humano genera una autorregulación

de sus funciones, pero sólo si sus células reciben todo lo que necesitan para funcionar, generarse y eliminar las toxinas. Por eso, todos los líquidos del organismo que transportan los nutrientes y residuos, deben de circular libremente. El papel de la arteria es supremo.

La osteopatía nace en el estudio en los adultos, pero cuanto más se ha ido profundizando en el estudio del nacimiento más se ha llegado a entender que es una técnica muy importante para el desarrollo humano. Es así como va surgiendo a finales del siglo XX y principios del siglo XXI lo que hoy se conoce como la osteopatía pediátrica. Según Jesús de Miguel, uno de los pioneros de la

Osteopatía pediátrica en España, “*la osteopatía es una técnica para el desarrollo humano que comienza en una etapa prenatal y luego sigue con el nacimiento y el desarrollo del niño*”. Según nos explica, “*en osteopatía pediátrica hacemos un tratamiento de la estructura, tanto durante el desarrollo del niño como durante la etapa gestacional. Ayudamos a que la madre pueda llevar mejor su gestación para enfrentarse mejor al momento del parto y al mismo tiempo, enseñamos al padre a acompañar en el parto*”. Es muy importante la gestación, cómo nace y cómo se atiende al bebé. Los 18 primeros meses son claves en el desarrollo del cráneo, hasta que el niño se pone de pie y utiliza sus propias cadenas musculares. ■



123rf Limited@Andrey Guryanov



Cubos masticables con hierbas suecas

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



La sensación de autenticidad

Jin Shin Jyutsu, armonía y equilibrio para nuestro cuerpo

La técnica japonesa del Jin Shin Jyutsu es un antiguo arte japonés que nos ayuda a armonizar la energía vital que albergamos y constituye una buena ayuda para cada persona.

En el año 1900, Jiro Murai, sabio japonés perteneciente a una familia con una larga tradición médica y aquejado de una enfermedad terminal, lograba recuperar la salud realizando un retiro en la montaña y sirviéndose tan sólo de meditación, ayuno y la práctica sistemática de diferentes mudras (posturas energéticas con las manos).

A raíz de esta experiencia límite, Murai desarrolló el Jin Shin Jyutsu («El arte del Creador a través del hombre») como una poderosa herramienta que permite a la persona tomar conciencia de su cuerpo, conectar con su alma y recuperar el equilibrio perdido mediante algo tan sencillo y al alcance de todos como son las propias manos.

Hoy, el Jin Shin Jyutsu se engloba dentro de las terapias que se basan en la existencia de la energía vital, considerada una manifestación de una energía universal que penetra todo lo existente y representa la fuerza de la vida. Esta energía, que circula por todo el cuerpo a diferentes niveles («profundidades»), deber fluir libre y sin obstáculos, ya que su bloqueo genera tensiones que llevan a la desarmonía y la enfermedad.

Energía y Jin Shin Jyutsu

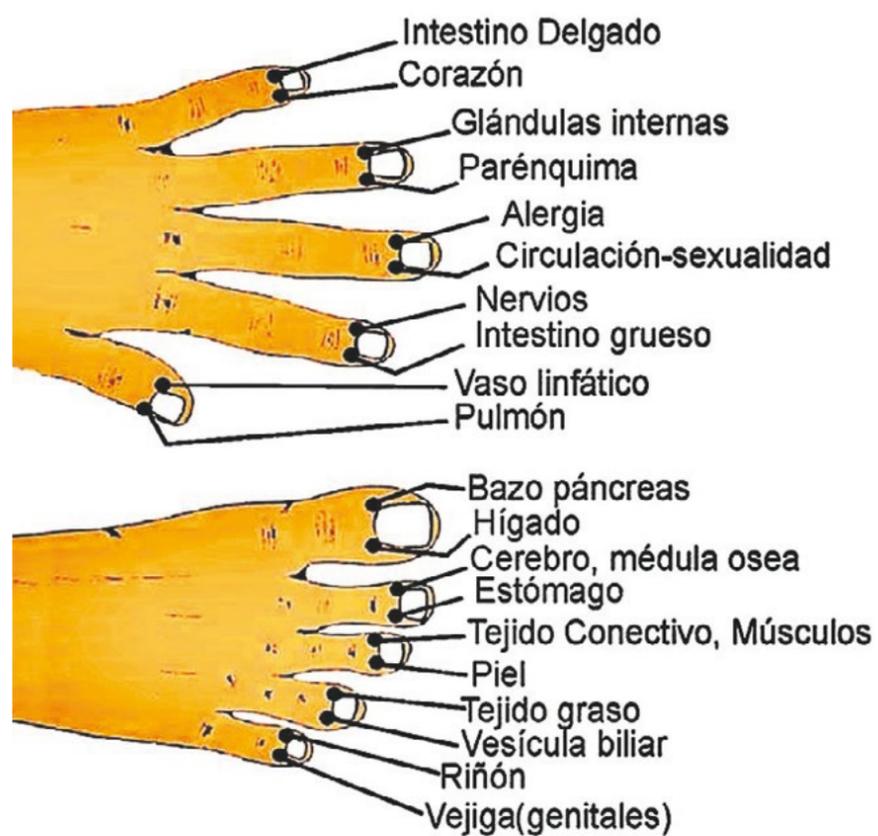
La técnica del Jin Shin Jyutsu, que podemos situar entre las aplicaciones quiroprácticas, la acupuntura y aspectos de la Medicina Tradicional China, nos dice que el cuerpo está atravesado por tres grandes canales de energía, que se pueden localizar en diferentes niveles de profundidad, desde la piel hasta los huesos.

Se trabaja sobre 26 puntos, repartidos a lo largo de los canales de energía de todo nuestro cuerpo, y que se reconocen como «cerraduras energéticas de seguridad».

El Jin Shin Jyutsu enseña a conocernos a nosotros mismos, a interpretar los mensajes que el cuerpo nos envía y a utilizarlos para restablecer el equilibrio y recuperar el bienestar. Para conseguirlo, sólo hace falta utilizar nuestras manos sobre diferentes puntos energéticos, de forma que nos ayuden a liberar las zonas de estancamiento y a restablecer el flujo de energía. De esta forma nuestro cuerpo –físico, mental y emocional– se equilibra y armoniza.

Dedos y emociones

Según la filosofía japonesa, todos los puntos del cuerpo están conectados entre sí y cada dedo de las manos está vinculado con un órgano y una emoción concreta. Por eso, pre-



Creative_Commons_Autor_SGM_Coaching

sionando el dedo es posible trabajar el sentimiento que queramos. Para ello hay que saber qué dedo corresponde con cada emoción:

- **Pulgar:** Este dedo está relacionado con el estómago y el bazo. Y hace alusión a la preocupación y al estrés mental y físico. Se encuentra ligado a problemas de la piel, del estómago y a dolores de cabeza.
- **Índice:** Representa al miedo. Está relacionado con los oídos, riñones y vejiga. Nos ayuda a mantenernos firmes y de pie.
- **El dedo corazón:** Engloba ira, agresividad y cansancio. Está vinculado con la vesícula y el hígado, así como con los dolores menstruales, problemas sanguíneos y migrañas.
- **Anular:** Está conectado con el intestino grueso y el pulmón. Hace alusión a la tristeza. Se trata de un dedo vital para tomar decisiones.
- **Meñique:** Se relaciona con el apretar, pretender ser algo que no se es. También con la ansiedad, la apatía y la falta de energía. Se conecta con la lucha y el esfuerzo. Está ligado con el intestino delgado y el corazón.
- **La palma de la mano:** Engloba

todo lo anterior. Tiene que ver con el diafragma y la respiración.

¿Cómo actúa?

- Basta con sujetar cada dedo unos minutos... pero en realidad es mucho más, como muestran los profesores y practicantes.
- Con cinco o diez minutos puede ser suficiente, pero depende de como se encuentre la persona. Hay que dedicarle cinco minutos a cada dedo como mínimo.
- Es importante que se vayan alternando las manos. Una cada vez. Una de día y otra de noche. Por ejemplo, la mano izquierda de día y la mano derecha de noche.
- Para empezar, juntamos las manos y hacemos fuerza presionando los dedos.
- Después, presionar el dedo para calmar su dolor.
- Conviene mantener la presión durante al menos 30 segundos. Descansar otro medio minuto y volver a presionar.
- Hay que controlar la respiración inhalando profundamente y exhalando lentamente. Poco a poco tu mente se calmará dando lugar a un bienestar profundo.

Las bases. Los 8 principios

- Existe una energía vital que circula a través de cada organismo. Esta energía se manifiesta en diferentes niveles de densidad, las «profundidades» (existen 9 profundidades).
- A través del proceso de contracción, la energía forma diferentes niveles y se densifica cada vez más hasta llegar gradualmente a envolver todos los aspectos físicos, psicológicos y espirituales de nuestra existencia.
- La respiración es la expresión básica de la energía vital. Nos permite descargar la tensión acumulada y la energía encerrada mediante la exhalación. Con cada inhalación recibimos abundante energía fresca y purificada.
- Hay 36 respiraciones básicas.
- Cuando la energía vital se desplaza a través de nosotros, sin obstrucciones, estamos en perfecta armonía.
- La energía vital se desplaza a través del cuerpo por diferentes canales conocidos como flujos.
- La energía desciende por la parte anterior del cuerpo y asciende por la parte posterior en un ovalo continuo.
- Existen 26 localizaciones diferentes llamados «cierres energéticos de seguridad» a los lados derecho e izquierdo del cuerpo.



El equilibrio en nuestras manos

Lo que convierte esta práctica en algo magnífico es que la persona tiene en sus manos todos los elementos necesarios para equilibrar su propio ser a todos los niveles: físico, mental e incluso espiritual.

En el Jin Shin Jyutsu se considera que nuestras manos son los cables a través de los cuales se armoniza la energía vital. Es un arte innato y de autoconocimiento, a través del que se pueden reconocer los bloqueos energéticos que se producen cuando nos identificamos con actitudes de preocupación, miedo o sufrimiento. Nuestro sistema energético se puede desarmar de muchas maneras: por herencia, accidente, forma de vida, enfermedad, o, como decimos, por nuestra actitud.

Por eso el Jin Shin Jyutsu pone en orden el sistema de energía, hace que ésta fluya con normalidad y crea un camino para el despertar del conocimiento de la armonía completa, dentro de uno mismo y más allá.

El Jin Shin Jyutsu es recomendable para personas de cualquier edad, niños, personas mayores e incluso durante el embarazo. También para mejorar cualquier estado de salud. Relaja y ayuda al cuerpo a limpiarse, revitalizarse y reconstruir sus tejidos y funciones. Nos enseña que la energía vital es algo más que una fuerza inaccesible y abstracta. La base de este arte es un profundo conocimiento del mapa energético del cuerpo y su dinámica, como parte integrante de su fisiología. ■



Creative_Commons_Autor_SGM_Coaching

Ejercicios relacionados

1. Eliminar miedos

La mano izquierda sujeta el centro del arco en la planta del pie izquierdo y la derecha el dedo pequeño.

Beneficios: Conocido como el «ejercicio de la hipocondría», con él se reducen todos los miedos, especialmente los hereditarios y congénitos. Además, limpia de toxinas el organismo. Cambiando de manos y de pie, actúa como termostato del cuerpo y ayuda a abrirse y a recibir la abundancia. Contribuye a disolver las acumulaciones de grasa y tejido como quistes en el útero y en el pecho. **Tiempo: entre diez y quince minutos.**

2. Armonizar el organismo

La mano izquierda toca el hombro derecho en la parte superior del omoplato y las yemas de los dedos de la mano derecha reposan sobre la base del pulgar. Beneficios: Ayuda al pulmón y al intestino grueso,

compensa la acidez y la debilidad del cuerpo, alivia la inquietud por el pasado y el futuro, la congestión pulmonar, las palpitaciones del corazón, el pulso rápido, la tos, la flema, la irritación ocular, el sudor durante el sueño, el sangrado de la nariz, la nariz obstruida, las molestias en los senos, brazos, codos, dientes y garganta. **Tiempo: entre 10 y 15 minutos.**

3. Liberar tensiones

La mano izquierda se coloca sobre el hombro derecho en la parte superior del omoplato y la mano derecha se sitúa debajo del hueso de la nalga (isquión).

Beneficios: Permite que la energía ascienda por la espalda favoreciendo el riego sanguíneo del cerebro. Contribuye a eliminar tensión y a liberar la angustia y el cansancio. **Tiempo: entre 10 y 15 minutos.**



Pedro Porta,
Director y Empresario, Sector
Complementos Alimenticios.

La oficina de farmacia, espacio de salud

Sin lugar a dudas, la farmacia, en los últimos 20 años, ha pasado de ser un despacho de medicamentos a convertirse en verdadero espacio de salud. Se afirma que la confianza, la identificación y resolución de necesidades, la seguridad y la empatía, son las características que toda buena farmacia debe tener.

Lamentablemente no todas, de las más de 22.000 farmacias que existen en España, han sabido (o querido) identificar este giro favorable para el consumidor y para la propia farmacia. Y aún “viven” de despachar medicamentos y permitir que sus espacios, a veces falsamente modernizados, sean un triste museo de expositores a depósito con productos que poco o nada emocionan o interesan a los titulares auxiliares y difícilmente lograrán transmitírselo a los consumidores.

Dicho esto ¿cómo lograrán esas farmacias ganar la indispensable confianza de sus clientes para que accedan más allá de comprar el medicamento prescrito o necesario?

La actitud, el entorno, el surtido y el conocimiento bien transmitido serán indispensables para la salud de la farmacia y de sus clientes. ■



En el **SISTEMA INMUNE**
la **MICROBIOTA**
también es importante

viridian
100% INGREDIENTES ACTIVOS • VEGANO • SIN ACEITE DE PALMA

www.alternatur.es

info@alternatur.es

+34 962 605 061

+34 609 972 059

@alternaturinfo

@AlternaturInfo



La suplementación más adecuada para los meses más fríos

Durante el invierno se dan unas circunstancias climáticas específicas que pueden condicionar nuestra salud. Las bajas temperaturas junto con una latitud solar más lejana nos predispone a padecer, sobre todo, enfermedades relacionadas con las vías respiratorias. Ya sea un simple resfriado como una gripe, faringitis u otras infecciones del sistema respiratorio.

Lo primero que podemos hacer en nuestro día a día es llevar una **alimentación de naturaleza caliente** para evitar que el cuerpo se enfríe. Esto lo conseguiremos con los alimentos cocinados, reservando una proporción de crudos al mediodía. La comida de cuchara será nuestra gran aliada, así como la condimentación con **especias calientes** como el jengibre, la canela, la pimienta, la cayena o el clavo.

Siempre que podamos, será muy interesante aprovechar los **rayos solares** en la cara y los brazos, ahora sí, **en las horas centrales del día**. Aun así, la vitamina D estará comprometida. Por esto puede ser interesante plantearnos la suplementación.



123rf Limited©Pedro Chulia Beltran

A continuación, os detallamos los suplementos para tener en cuenta durante esta estación, ya sea para **reforzar el sistema inmunitario** como para **apoyar el tratamiento** de las vías respiratorias.

5 suplementos a tener en cuenta durante el invierno

1. Vitamina D3

Como hemos mencionado, la baja exposición solar se relaciona con un déficit en vitamina D. Con una analítica se pueden saber los niveles exactos evaluando los niveles séricos de 25-hidroxivitamina D [25(OH)D].

Los niveles óptimos se sitúan entre 40-80 ng/mL. La vitamina D se comporta prácticamente como una hormona y está implicada en múltiples funciones, entre ellas, participa en la inmunidad. Así que, seguramente, será una buena idea tomar un suplemento de vitamina D. La forma más biodisponible es la D3.

2. Micoterapia

Si lo que os preocupa es reforzar la inmunidad, hay varias opciones, pero la micoterapia es muy interesante en este sentido. Hay tres hongos muy apreciados ya desde hace miles de años en Asia, considerados "elixires de vida" o "hierbas divinas". Se trata de las setas shiitake, maitake y reishi. Los podéis consumir en alimentos, pero para obtener concentraciones más elevadas hay suplementos muy efectivos.

Otros suplementos son **própolis** y **equinácea**, que se pueden encontrar combinados o de manera indi-

vidual. La equinácea se considera el inmunoestimulante por excelencia y el própolis tiene una acción específica sobre las vías respiratorias actuando como antibiótico natural.

3. Vitamina C

Ya se demostró hace años que no sirve para prevenir un resfriado, pero si ya lo tenéis sí que ayuda a superarlo antes, disminuyendo los síntomas y la duración, con dosis de al menos 1 g. La vitamina C es esencial, es decir, no la podemos sintetizar por nosotros mismos y la tenemos que ingerir a través de la alimentación o suplementación.

4. Cobre

Ante los primeros síntomas de un resfriado, o incluso de una infección, el cobre en oligoterapia catalítica es muy efectivo. Es uno de estos complementos que siempre deberíais tener en casa o llevar de viaje. Lo pueden tomar tanto los bebés, como las embarazadas y los adultos en la misma dosis.

5. Ajo

Con propiedades antibióticas, antisépticas, antiinflamatorias y que ayudan a reforzar el sistema inmunitario, favoreciendo la producción de inmunoglobulinas. Es un gran aliado del sistema respiratorio, ayudando a remitir infecciones, expulsar las mucosidades y aliviar la tos. ■



Bach's RESCUE
ORIGINAL FLOWER ESSENCES

Nº 1
ALIADO PARA TU BIENESTAR

SERENIDAD EN TU DÍA A DÍA

LA MEZCLA DE FLORES DE BACH ORIGINAL

LA MEZCLA DE FLORES DE BACH ORIGINAL

www.bachrescue.com

FAES FARMA

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



Probióticos de origen humano

¿Por qué probióticos de origen humano?

Los probióticos de origen humano son realmente bioasimilables con una mayor adherencia a las mucosas y son cinco veces más rápidos que los de origen animal o vegetal.

Oímos hablar de prebióticos y probióticos a menudo, porque están muy ligados al refuerzo de nuestro sistema inmunológico. Prebióticos y probióticos son complementarios, pues un alimento prebiótico sirve para potenciar otro probiótico. Con esta simbiosis fortalecemos nuestro cuerpo y lo preparamos mejor para defendernos de los ataques externos.

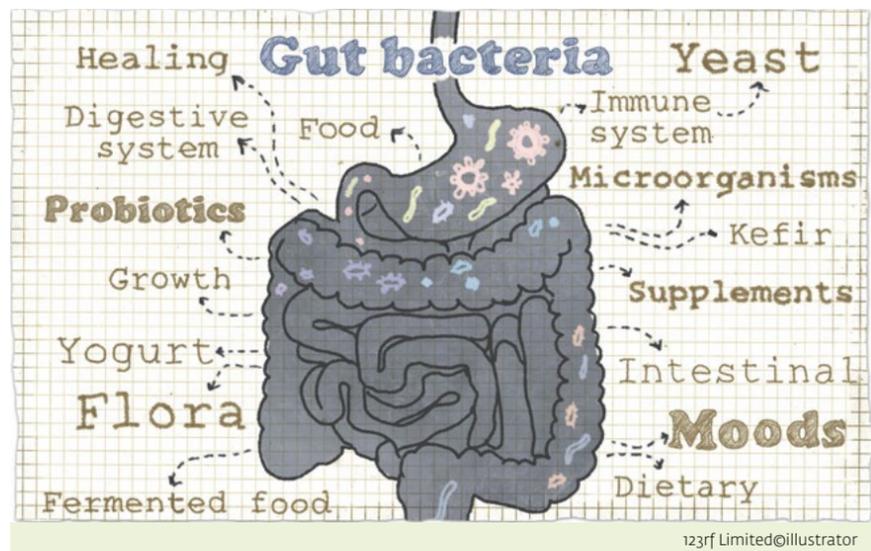
Los alimentos probióticos son aquellos que contienen microorganismos vivos o bacterias “buenas” que ayudan a reforzar nuestras defensas. Éstos “sobreviven” a la digestión y llegan vivos al intestino grueso, ayudando a restituir la flora intestinal que pueda haber sido alterada por alguna causa.

Los alimentos prebióticos, en cambio, son sustancias que estimulan el crecimiento de las bacterias beneficiosas o probióticos en el colon. Son complementos energéticos para las bacterias beneficiosas. Añadidas a algunos alimentos (sobre todo cereales y harinas) fomentan el desarrollo selectivo de nuestra flora intestinal y favorecen así las defensas de nuestro organismo.

La ingesta de probióticos acorta significativamente la duración promedio del resfriado, al mismo tiempo que disminuyen sus síntomas. Los probióticos de origen humano contribuyen a regular el sistema inmune, defendiendo el organismo de una gran variedad de patógenos asociados a distintas enfermedades como la gripe.

Saber qué cepas porta un probiótico de origen humano es fundamental para poder mencionar su bondad para la salud, es decir, ha de estar probada clínicamente en una cepa concreta de esa especie bacteriana. San Probiotics es una empresa belga fundada en 1988 que lleva 16 años vendiendo complementos alimenticios de tipo probiótico. Sus productos están controlados a través de todas las Agencias europeas, incluida la alemana, y sus fermentos están garantizados sin aditivos ni colorantes, sin conservantes, lactosa y gluten, con total trazabilidad sobre el origen de las cepas de origen humano.

En los productos lácteos fermentados se utilizan bacterias de origen animal y son “buenas” pero de una forma provisional, las cepas de origen animal no son capaces de continuar en el intestino y no tienen tiempo de formar colonias, ya que se destruyen en gran parte debido a la acidez del estómago. Por lo que es lógico que sea preferible la utilización de cepas autóctonas a las “forasteras” (alóctonas). ■



Los probióticos de origen humano actúan en el organismo mediante los siguientes efectos

1. Inducción de un pH ácido por debajo de 4.
2. Restablecimiento de la flora normal tras una gastroenteritis aguda, que disminuye la permeabilidad intestinal y potencia el efecto barrero inmunológico.
3. Los Lactobacilos y Bifidobacterias promueven la maduración del intestino y su integridad. Además, inducen una menor proliferación de bacterias aeróbicas Gram negativas.
4. Disminuyen la intolerancia a la lactosa e incrementan la actividad lactásica intestinal, con la mejora del trofismo del intestino.
5. Ejercen influencia en la transferencia de plásmidos y en el establecimiento de transconjugados en el intestino.
6. Adhesión a enterocitos y colonocitos. Producción de un aumento del efecto barrera no dependiente del sistema inmunológico.
7. Efecto competitivo con otras bacterias, inhibiendo especies enteropatógenas.
8. Acortan el tiempo de excreción por Rotavirus.
9. Aumentan la capacidad de expresión de leucinas ileocolónicas.
10. Compiten por nutrientes de la flora intestinal patógena.
11. Segregan antibióticos naturales con amplio espectro y actividad.
12. Dificultan la translocación bacteriana.
13. Actúan a nivel del sistema inmunitario.
14. Disminución de la producción IgE.
15. Descenso del colesterol por disminución de la actividad de la encima β -hidroximetilglutaril CoA y baja de triglicéridos hasta un 40%.
16. Aumento de la conversión de ácidos biliares.



5 veces más efectivos que los de origen animal o vegetal.

Rápida bioasimilación y mayor supervivencia y adherencia.

Sin inulina, sin aditivos, sin conservantes, sin colorantes, sin almidón, sin lactosa, sin gluten.

No precisan frío.

Cápsulas vegetales.

www.sanjm.eu/es

Especialistas en probióticos de origen humano



sin lactosa

sin gluten

sin colorantes

sin conservantes

sin almidón

+34 675 273 882



¿Qué le ocurre a nuestra piel cuando se expone a bajas temperaturas?

Los vasos sanguíneos se contraen, por eso la piel puede dañarse y volverse más pálida. Además, disminuye la irrigación, llega menos oxígeno y menos nutrientes a las células, lo que provoca que se retrarde el cambio y se acumulen las células muertas, dejando nuestra piel con un aspecto opaco y grisáceo, más seca, más sensible y más tirante.

Cómo paliar sus efectos

Las zonas más sensibles a las bajas temperaturas son las mejillas, los labios, el cuello, el escote y las manos. La mejor forma de cuidarlas es adoptando una **buena rutina** de cuidados:

1. Es fundamental utilizar un cosmético hidratante. Este debe ser más nutritivo que el que utilizamos en meses de calor, es decir con más fase grasa, más aceites, ceras y/o mantecas, teniendo en cuenta el tipo de piel. Su objetivo principal es mantener y aumentar el nivel hídrico superficial, que en condiciones ideales es del 10-20%. Por eso **hidrataremos nuestra**



123rf Limited@fortyforks. Arcilla cosmética para realizar mascarilla

piel como mínimo 2 veces al día, y tantas veces como necesitemos. Lo ideal es no esperar a que la piel esté tirante, sino anticiparnos, especialmente si se padece algún tipo de patología como **dermatitis atópica, psoriasis o rosácea**. También debemos saber que, si la piel es grasa no significa que no debamos hidratarla. Si no

la cuidamos, una piel puede ser grasa y estar deshidratada al mismo tiempo.

2. Si vamos a llevar mascarilla durante un tiempo prologado, la piel debe estar limpia e hidratada previamente, y no debemos maquillar la zona cubierta. Al quitarla, aplicaremos crema, y después, aceites o ungüentos mediante un suave masaje.

3. Debemos utilizar limpiadores suaves, e hidratarnos siempre después de la ducha de forma inmediata, tras los primeros 5 minutos.

4. El agua de la ducha no debe estar ni muy fría, ni muy caliente. **Lo ideal es el agua tibia**. Evitaremos ducharnos más de una vez al día, ya que podríamos incentivar la des-

Estas son mis dos recetas favoritas para el frío



123rf Limited@Javier Sanchez Mingorance

UNGÜENTO PROTECTOR

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de caléndula
- 2 cucharadas de aceite de rosa mosqueta
- 1 cucharadita de cera de abejas
- ½ cucharadita de vitamina E
- 20 gotas de aceite esencial de geranio.

Procedimiento:

Ponemos los aceites y la cera en un recipiente de vidrio resistente al calor. Cuando se derrita la cera de abejas, retiramos del fuego. Esperamos unos segundos a que se temple un poco y acto seguido añadimos la vitamina E y el aceite esencial. Removemos y envasamos. Dura un año. Lo aplicaremos siempre que sintamos la piel seca, sensible o tirante.

MASCARILLA FACIAL CALMANTE

Ingredientes:

- 1 cucharada de arcilla rosa o blanca
- 1 cucharada de aceite de caléndula
- ½ cucharadita de manteca de karité
- 2 gotas de aceite esencial de incienso.

Procedimiento:

Mezclamos todos los ingredientes en un recipiente, con una cuchara no metálica, y aplicamos inmediatamente sobre el rostro limpio. Dejamos actuar 10-15 minutos y retiramos. Repetiremos dos veces a la semana hasta que desaparezcan los incómodos síntomas provocados por el frío.



hidratación cutánea. Secaremos la piel mediante toques suaves.

5. Evitaremos lociones y perfumes que contengan alcohol.
6. La piel de manos es muy sensible y debemos prestarle la misma atención que a la del rostro. Son dos zonas que siempre suelen estar muy expuestas, y por eso son las que más sufren. Tras lavárnoslas, debemos ponernos siempre crema hidratante, igual que tras aplicarnos gel hidroalcohólico. Siempre que notemos que hace frío en el ambiente, usaremos guantes.
7. Mantener la humedad ambiental es muy importante. Podemos hacerlo con el uso de **humidificadores**, y además minimizando las fuentes de calor, como la calefacción o la chimenea, que secan el ambiente. La piel pierde agua con humedades ambientales menores del 10%. Una humedad de entre el 45-60% ayuda a su recuperación. Por este motivo, también debemos evitar el uso de la sauna, sobre todo si la piel ya presenta síntomas de deshidratación o de sensibilidad.
8. Es importante que cuidemos nuestra alimentación, que disminuyamos la ingesta de azúcares, y moderemos el consumo de sal, así como de comidas muy condimentadas, ya que producen retención de líquidos, y éstos deberían circular para mantener la piel hidratada. Es recomendable seguir una dieta rica en frutas y verduras, alimentos que suponen un importante aporte de vitaminas que conservan la hidratación y la elasticidad de la piel: A, C y E, principalmente. Vigilaremos los niveles de minerales como el zinc, el hierro, el cobre o el calcio, cuyo déficit puede acelerar la deshidratación cutánea.
9. Beber agua y alimentos ricos en agua. Entre el 15% y el 20% del agua de nuestro organismo se encuentra en la piel, porcentaje que con la edad va disminuyendo, ya que perdemos la capacidad para retenerla.

Las zonas más sensibles a las bajas temperaturas son las mejillas, los labios, el cuello, el escote y las manos

Por ello, es fundamental **hidratarnos desde dentro** si queremos mantener una piel más flexible, firme y elástica. Un estudio francés demostró una mejoría en la hidratación de la piel de un 14% en un grupo de personas que bebieron 1 litro de agua mineral diario, añadido al agua que ingerían con las comidas, durante 42 días.

10. Evitar el tabaco y alcohol.
11. Es recomendable utilizar prendas sueltas, preferiblemente de algodón. Además, tanto el detergente como el suavizante para la ropa deben ser suaves.

Activos recomendados para paliar los efectos del frío en la piel

Al menos alguno debería figurar dentro de la lista de ingredientes de tu crema hidratante:

- Plantas: manzanilla, caléndula y hamamelis.
- Activos: lanolina, urea, alfa-bisabolol, ácido hialurónico, glicerina, propanediol, sorbitol, pantenol, ácido láctico, colágeno, elastina, ceramidas, escualeno, niacinamida, alfa-hidroxiácidos.
- Ceras y mantecas: cacao, karité, cera de abejas.
- Aceites vegetales: todos, y en especial borraja, onagra, rosa mosqueta y caléndula.
- Vitaminas: C y E.
- Aceites esenciales: cedro, nerolí, palmarosa, geranio, lavanda, incienso, mirra y sándalo. ■



123rf Limited@Javier Sanchez Mingorance



MOONCUP®

LA PRIMERA COPA MENSTRUAL DE SILICONA

Fiable y probada por millones de usuarias desde 2002

Ideal para viajar, nadar, y hacer ejercicio

Reutilizable durante años

Cero residuos y sin plástico

..... Retiene 3x más que un tampón

..... Servicio profesional de consultas

Fabricada en Europa

mooncup.es



Ambiente sano y libre de virus con aceites esenciales

Los aceites esenciales son concentrados de vegetales que se obtienen directamente de plantas, árboles, flores, etc. a través del proceso de destilación al vapor de agua o por proceso mecánico o destilación seca. La parte de la **fitoterapia** que estudia y usa los aceites esenciales para aliviar dolores, reducir inflamaciones, mejorar el estado de ánimo, regenerar la piel, entre otras muchas aplicaciones terapéuticas, es la **aromaterapia**.

El proceso de creación de un aceite esencial es físico (destilación o extracción) con lo que se logra mantener las propiedades específicas de la planta de la que se obtiene. La aplicación de los aceites esenciales puede ser en masaje, por inhalación o en baños aromáticos. Son compuestos químicos naturales muy intensos por lo que se deben usar diluidos. Se extraen de diferentes partes de la planta: de las flores, como el jazmín y la lavanda; de la madera, como el sándalo; de la piel en los cítricos como el limón y la bergamota.

Beneficios de los aceites esenciales

Los beneficios de los aceites esenciales son muchos, tanto a nivel fisiológico como psicológico, ya que los aromas llegan al cerebro más rápido que la imagen o el sonido, y desbloquean o estimulan las diferentes zonas, consiguiendo efectos terapéuticos. Son conocidos por su poder antiinflamatorio, antibiótico, antiséptico, relajante, tonificante, etc.

Algunos de los aceites esenciales más utilizados son el **aceite de menta**, para aliviar problemas digestivos; el **aceite de romero**, estimulante mental y para combatir dolores musculares; el **aceite de lavanda** contra el insomnio y dolor de cabeza; el de **sándalo**, para rebajar la tensión nerviosa y la ansiedad.

El aceite esencial del **árbol del te** es especialmente recomendado como fungicida, antiviral y antibacteriano. Puedes aplicarlo a la mascarilla higiénica (de las que nos ponemos para protegernos del Covid); mezclarlo con alcohol de romero y fabricar un spray desinfectante casero o añadir unas gotas un par de veces al día en el humidificador para purificar el ambiente de tu hogar. Dar masajes en el pecho para aliviar la tos mezclando unas gotas de este aceite esencial con tu loción corporal habitual.

El aceite esencial de **hisopo** tiene propiedades balsámicas, expectorantes y antitusivas, alivia la congestión nasal y es antiséptico. Puedes agregar unas gotas a un recipiente con agua caliente y respirar los vapores o mezclar con un aceite portador como el aceite de almendras y masajear suavemente sobre el pecho y el cuello.

El aceite esencial de **ravintsara** es el aceite obtenido de las hojas del árbol alcanfor. Muy valorado por sus propiedades antivirales. Energizante, bactericida, estimula el sistema inmune, es antioxidante y contribuye a la buena función del sistema respi-



123rf Limited@dragoscondrea.

ratorio. Aplicar unas gotas en el humidificador para limpiar el ambiente o aplicar con aceite portador en la piel para estimular las defensas inmunitarias.

El aceite esencial de **eucalipto** es antibacteriano, antiviral, antiséptico y descongestivo de las vías respiratorias. Si tienes fiebre, una gasa mojada en agua y unas gotas de aceite esencial de eucalipto aplicada sobre frente te aliviará. Se pueden aplicar unas gotas en el humidificador para aliviar la congestión y purificar el ambiente. Es el aceite esencial con una lista de beneficios más amplia y hay que tener en cuenta que existen más de 600 especies diferentes. Los más usados para obtener aceites para uso terapéutico son Eucalipto Radiata, con propiedades muy interesantes para tratar afecciones respiratorias por su gran poder expectorante, antitusivo, antibacteriano, y también regulador del tono nervioso, por lo que ayuda cuando falta energía, y Eucalipto

Globulus, de mayor concentración en 1,8 cineol, por lo que su uso debe ser más prudente, especialmente en asmáticos y niños menores de siete años. Ambos pueden irritar la piel si se aplican sin diluir.

Es importante que los aceites esenciales provengan de plantas cultivadas en ecológico para que no estén presentes en ellos productos tóxicos como los herbicidas y plaguicidas. Los aceites esenciales usados con fines terapéuticos deben proceder de plantas **botánicamente certificadas** y el aceite esencial **quimiotipado**, que es el conocimiento de la composición exacta de sus moléculas.

Los aceites esenciales deben mantenerse fuera del alcance de los niños. ■



INMUNIDAD Y DEFENSAS



La mejor selección de nutrientes naturales al cuidado de tus defensas*

Natures Plus®

*La Vitamina C contribuye al normal funcionamiento de las defensas.



La relación defensas-intestino

Uno de los pilares básicos para estar fuertes y combatir las agresiones externas

En el dominio de la nutrición, explorar los **vínculos entre dieta y salud** es fundamental para el establecimiento de las bases de un buen funcionamiento del **sistema inmunológico**. Reforzar la inmunidad, a través de lo que comemos, se ha vuelto indispensable, si queremos que nuestro sistema inmune actúe con eficiencia. Incluir en la dieta ciertos nutrientes puede mejorar la inmunidad ante agresiones externas.

¿Cómo actúan en nuestro organismo, estos nutrientes?

Su modo de acción se basa en el refuerzo y la optimización del funcionamiento del sistema inmune. Además, algunos de estos compuestos naturales, gracias a su **elevado potencial antioxidante**, llevan a cabo actividades de **eliminación de radicales libres** y actúan como **antiinflamatorios y reparadores de las mucosas**. Es importante saber que más del 65% de las células inmunes en el cuerpo se encuentran en el intestino.

Depurar el intestino y mantener una buena salud intestinal, consumiendo los alimentos adecuados, es fundamental para tener unas defensas fuertes.

Los datos epidemiológicos sugieren que la ingesta de alimentos ricos en ciertos fitoquímicos pueden protegernos contra las enfermedades y agresores externos como son los agentes infecciosos. Alimentos como las **bayas de saúco, de grosellero, los arándanos...** y en general los **frutos rojos**, los contienen. Estos compuestos tan importantes para fortalecer la inmunidad, también actúan como grandes antioxidantes, que nos ayudarán al control de la inflamación.

Las **bayas de saúco y de grosellero negro**, son dos indispensables por sus propiedades medicinales asociadas a su contenido en polifenoles, o compuestos con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias e incluso antivirales, de demostrada



123rf Limited@pretoperola

eficacia. La inclusión en la dieta de estos frutos rojos, afecta de forma positiva a nuestras mucosas, tanto a la respiratoria como a la intestinal, y actúan contrarrestando el estrés oxidativo, contribuyendo también a la reducción de la inflamación y a la reparación de las mucosas dañadas por una infección. Los concentrados de bayas de saúco y grosellero negro podemos encontrarlos en forma de jarabe balsámico unidos

también a otras sustancias de interés para nuestro sistema respiratorio e inmunológico, como son: **el propóleo, los extractos de plantas como el tomillo, el gordolobo, el regaliz y los aceites esenciales como el eucalipto radiata, la ravintsara y el mirto**. La combinación de todos ellos puede constituir una buena ayuda para potenciar nuestras defensas y combatir a los agresores externos. ■



Aprolis

Fortalece tus defensas

PROTOCOLO ADULTOS



Mañana

YEMOPROLIS

PROPÓLEO • BAYAS DE SAÚCO
RAVINTSARA • EUCALIPTO RADIATA...



1 cucharada
al día



Media tarde

HERBAPROLIS C

PROPÓLEO • VIT. C NATURAL
ZINC • SAUCE • BIOFLAVONOIDES



1 comp.
al día



Antes de cenar

EXTRACTO A-V

PROPÓLEO • RAVINTSARA
CAJEPUT • EQUINÁCEA



15 gotas
1/2 vaso de agua



Cuidando de ti desde 1977

intersalabs.com



El ayuno: la mejor dieta détox

Los días de fiesta o celebraciones suelen seguirse de artículos y noticias que nos cuentan los beneficios de las *dietas detoxificantes*, especialmente cuando estas son seguidas por actrices, cantantes e *influencers*. Dieta cetogénica, líquida, de jarabe de arce, de zumo de limón, basada en determinados preparados y suplementos... todas estas variantes van sumándose a una creciente oferta en la que cada cual puede escoger según sus gustos y su presupuesto.

La realidad es que no existe ninguna dieta detoxificante porque ningún alimento detoxifica. El organismo se detoxifica solo cada uno de los minutos del día. Todos nuestros órganos, pero especialmente el hígado, los riñones y el sistema linfático, así como la piel y el intestino, trabajan incesantemente y de forma eficiente eliminando desechos. Además, todas las células del organismo tienen la capacidad de reparar los errores en su material genético o de autodestruirse si esta reparación no es posible, manteniendo sano al conjunto del organismo.

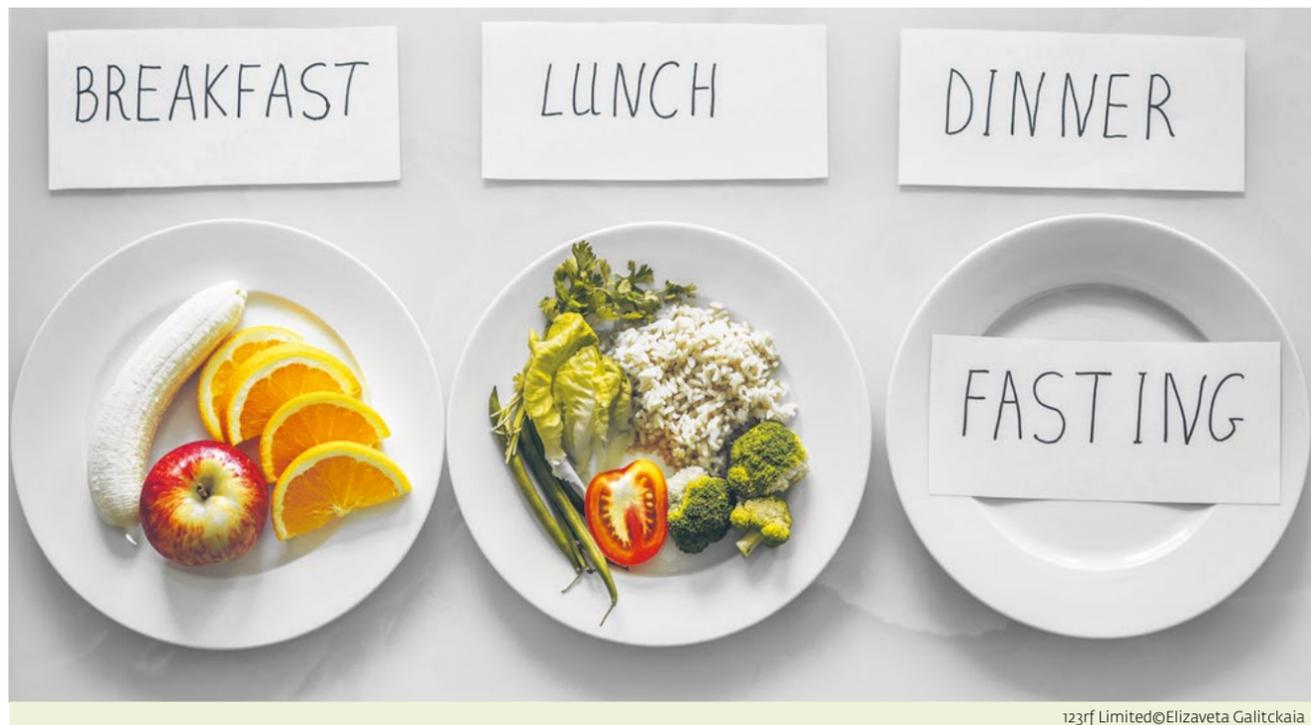
Intentar interferir en este proceso es como intentar controlar los latidos del corazón: en el mejor de los casos una pérdida de tiempo y dinero. En otros casos podría ser hasta peligroso.

Lo que sí es útil es no poner obstáculos para que nuestro cuerpo lleve a cabo estas funciones de forma autónoma. ¿Cómo? Con una práctica que la humanidad ha conocido desde sus orígenes y que muchos animales también practican: **el ayuno**.

El ayuno ha sido una práctica espiritual y de salud en todas las tradiciones religiosas. También ha sido un arma terapéutica clásica de la medicina naturista, y en los países donde esta se desarrolló con fuerza el siglo pasado, como Alemania, son numerosas las clínicas donde los pacientes ayunan bajo supervisión médica, con fines tanto preventivos como curativos. En España también encontramos desde hace años algunos centros médicos dedicados a esta terapia.

¿Cómo funciona el ayuno?

Pasadas las primeras horas de ayuno, empiezan a producirse cambios importantes a nivel celular y mole-



123rf Limited/Elizaveta Galitckaia

cular. Los niveles de hormona del crecimiento aumentan y los de insulina disminuyen, lo que favorece la pérdida de grasa y la ganancia de masa muscular. Las células inician procesos de reparación celular y se producen cambios en la función de los genes relacionados con la longevidad y la protección contra enfermedades.

A lo largo de la historia se han recomendado diferentes modalidades de ayuno, de un día a varias semanas de duración. En los últimos años sin embargo, ha ido creciendo el interés entre médicos y científicos por una modalidad de ayuno conocida como ayuno intermitente.

Los beneficios del ayuno intermitente

El ayuno intermitente es una práctica que se lleva a cabo de forma indefinida, o al menos durante tiempo prolongado, y consiste en reducir el número de horas del día durante las cuales comemos. Una de las pautas más recomendadas es la de comer durante un periodo de 8 horas, manteniéndonos en ayunas durante las otras 16. Esto significaría por ejemplo comer a las 12:00 y cenar a las 20:00 horas. Otra pauta aconseja ayunar completamente (o ingiriendo solo 500/600 calorías) dos días diferentes de la semana.

¿Qué nos dice la ciencia? Estudios realizados en humanos han mostrado que aparte de facilitarse la pérdida de grasa corporal, especialmente a nivel abdominal, que es la más peligrosa, mejoran los niveles de azúcar en sangre, la tensión arte-

rial, la frecuencia cardíaca y el rendimiento físico-deportivo. A medio y largo plazo mejora la resistencia celular ante el estrés oxidativo, lo que puede servir como protección frente al cáncer y enfermedades degenerativas, así como aumentar la esperanza de vida.

Sin embargo el ayuno no es una opción para todo el mundo.

¿Quiénes no deben ayunar?

- Los bebés, niños y adolescentes.
- Las mujeres durante el embarazo y la lactancia - probablemente tampoco si estás tratando de concebir.
- Las personas con trastornos alimentarios como anorexia y bulimia.
- Las personas muy delgadas, con un IMC < 20.

¿Quiénes deberían ayunar bajo supervisión médica?

- Las personas con diabetes, hipertensión, enfermedades renales, hepáticas o cardíacas o con cualquier tipo de tumor. Aunque el ayuno puede ser muy beneficioso en estas enfermedades, no es recomendable hacerlo a solas en casa pues pueden surgir complicaciones. Busca un profesional sanitario experto o mejor un centro médico donde se realicen estas terapias.
- Después de los 70 años, el ayuno intermitente en alguna de sus modalidades puede ser beneficioso, pero es mejor contar con la ayuda de un profesional, especialmente al principio.

Si eres una persona adulta sana y quieres probar los beneficios del ayuno **empieza por ir adelantando la cena y retrasando el desayuno** de manera que por lo menos estés 13 horas diarias sin comer. No comas inmediatamente tras levantarte. Toma una infusión y espera hasta sentir de verdad hambre. Debes hacerlo paulatinamente y nunca forzando tu cuerpo. Rompe el ayuno en cuanto sientas malestar. Intenta también dejar de picar constantemente entre horas, y en cambio hacer dos o tres comidas diarias completas y nutritivas. Muchas veces picoteamos no por hambre, sino por aburrimiento o ansiedad.

Si ves que esto te resulta beneficioso puedes tratar de incorporar a tu rutina la práctica 16:8 (16 horas de ayuno al día) o una más breve; o ayunar un día a la semana. Este día puede ser de ayuno completo o incluir una o dos comidas muy ligeras (frutas, sopas o cremas de verduras) que no supongan más de 500 calorías si eres mujer o 600 si eres varón. En cualquier caso, **es importante siempre mantenerse muy bien hidratado bebiendo agua, infusiones, y caldos de verduras**.

Como puedes ver el **ayuno** y el **ayuno intermitente** no son dietas rápidas para perder unos kilos o afinar los poros de la piel, sino prácticas preventivo-curativas que podemos incorporar a nuestra vida diaria de forma permanente, de la misma forma que incluimos el descanso, el ejercicio, la meditación o una dieta saludable. ■



Alimentos a evitar y alternativas saludables para celíacos

La enfermedad celíaca aumenta cada año en España un 15% mientras que se calcula que el 75% de los celíacos aún está por diagnosticar. Por otra parte, crece también el número de personas que aseguran que el pan o la pasta les sientan mal. Algunas investigaciones recientes asocian esta dificultad digestiva a la sensibilidad genética al gluten, la **manipulación genética** sobre todo del **trigo**, que ha cambiado la proporción de su gluten del 5% al 50%, ya que es una proteína pegajosa, difícil de romper, digerir y despegar, y que puede generar una respuesta inflamatoria en nuestro cuerpo, sobre todo en personas en las que el estado general de la mucosa digestiva no es óptimo.



123rf Limited/Oleksandra Naumenko. Alimentos sin gluten

Cuando empezamos a buscar alimentos sin gluten debemos saber por una parte que el gluten sólo está en algunos cereales (como el trigo, la espelta, el kamut, el centeno o la avena) mientras que hay otros que no lo contienen (arroz, maíz, quinoa, alforfón, amaranto, mijo...). La decisión pues de no tomar gluten teóricamente debería ser fácil, ya que sólo se deberían evitar los primeros cereales mencionados. Por otra parte, en nuestra cultura vivimos rodeados de alimentos procesados en los que se pudo añadir gluten en su transformación, ya que aporta "esponjamiento", o que se ha podido "contaminar" al prepararse en una fábrica donde también hay estos cereales. En el caso de los celíacos pues, deben revisar las etiquetas y preguntar bien en los restaurantes para asegurarse de que no hay gluten en el producto que van a ingerir.

Lo que nos inquieta más a los nutricionistas es que muchos de estos procesados contienen una alta cantidad de colorantes, conservantes, sal y sobre todo azúcar. Por lo tanto, muchas personas que empiezan a seguir una dieta sin gluten, no terminan siguiendo una dieta del todo saludable.

Lo que recomendamos es pues **comer menos procesados, leer bien las etiquetas** (cada vez se incorporan más productos sin gluten procesados que no tienen azúcar ni aditivos) y **preparar más platos en casa** con estos cereales sin

gluten. Aquí os aportamos algunas ideas fáciles y sanas para comer sin gluten:

- **Mijo con verduras:** dejar en remojo el mijo la noche anterior, hervirlo 20 min, saltar las verduras, y añadir el mijo los últimos minutos.
- **Crepes de alforfón:** mezclar 200 gr. de harina de alforfón con 300 gr. de agua y un poco de sal, dorar dos minutos la mezcla en una sartén que habremos calentado antes con aceite de calidad.
- **Barritas de amaranto:** mezclar con las manos limpias amaranto inflado con fruta deshidratada, frutos secos o semillas y miel o melaza de arroz, compactar la mezcla en un bol de vidrio y ponerlo en el horno 10 minutos o congelar una vez cortado en forma de barritas.
- **Sushi vegano con arroz integral:** dejar en remojo el arroz toda la noche, hervirlo 45 minutos y añadir sal o vinagre, cortar tiras de aguacate, zanahoria y pepino, poner la parte rugosa del alga nori hacia arriba, repartir y aplastar el arroz por todo el cuadrado de alga nori dejando 1cm de margen a los laterales, repartir las tiras de vegetales, enrollar y cortar cada 2 dedos.
- **Magdalenas caseras:** sacar 2 huevos y leche vegetal de la

nevera durante 20 min; batir los huevos y añadir 80 ml. de la leche y 200 gr. de aceite de calidad; después añadir 300 gr. de harina de arroz o de avena o coco, 10 gr. de levadura, y estevia / vainilla / canela; dejar reposar 20 min y calen-

tar el horno, hornear unos 20 minutos.

- **Otras ideas:** hacer pan en el horno con harina de arroz o quinoa, desayunar *porridge* de avena sin gluten, utilizar la pasta hecha de legumbres. ■

TRES MEDALLAS DE ORO
Las mieles Muria entre las mejores del mundo

MURIA
Apicultores desde 1810
www.mielmuria.com



La suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud.

COSMÉTICA

Skin Food Original 75ml, de Weleda



Skin Food es la crema más versátil de Weleda, crema multiusos que nutre e hidrata las zonas más secas del cuerpo como codos, rodillas pies o manos. Además, calma irritaciones y repara los pequeños rasguños de la piel. Evita durezas en pies y manos y proporciona numerosos beneficios para la piel. Sirve también como embellecedor del rostro, consiguiendo una piel tersa, hidratada, cuidada y llena de vitalidad. ¡Todo esto en un único producto adorado generación tras generación desde 1926!

- **Certificado:** Natrue
- **Marca:** Weleda | www.weleda.es
- **Empresa:** Weleda SAU

ANTI PIOJOS

Antipiox esencial pack, de Halley



Elimina los piojos, naturalmente. Con aceites esenciales, sin insecticidas, sin parabenos y sin siliconas. La loción pediculicida esencial contiene una combinación de aceites esenciales eficaces frente a la pediculosis: árbol de té, lavanda, citronela y geraniol. Puede aplicarse en adultos y niños a partir de 2 años. El champú esencial ayuda

a desprender las liendres al disolver la capa de quitina que las adhiere al cabello. Contiene vinagre de Quassia, árbol de té y lavanda. El vinagre de Quassia facilita el peinado y proporciona brillo al cabello debido a que cierra las cutículas.

- **Marca:** Halley | www.halleyrepelente.com
- **Empresa:** Dermo Pharmacie & Parfums, S.A.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Protectium Defensas, de Plameca



Protectium Defensas es un complemento alimenticio para unes defensas a tope. Contiene Zinc y Vitamina D, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario, y Shiitake, Reishi y Equinácea, que ayudan a mantener la salud del sistema inmunitario. Sin gluten.

- **Formato:** Cápsulas
- **Marca:** Plameca | www.plameca.com
- **Empresa:** Plantas Medicinales y Complementos Alimenticios, S.A.

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

HIGIENE

Solución hidroalcohólica higienizante natural con árbol del té, de Taller Madreselva



Fórmula que junta la máxima efectividad higienizante con el cuidado de la piel. Con alcohol de 75º, glicerina y aceite esencial de árbol del té. El alcohol de 75º garantiza el efecto antiséptico y desinfectante. La glicerina aporta hidratación, protegiendo la piel y reduciendo la sequedad e irritación. Como bactericida natural se incorpora aceite esencial de árbol del té australiano. 3 presentaciones: 500, 100 y 60 ml.

- **Certificados:** Bio.inspecta - BioVidaSana, No testado en animales, Vegano
- **Marca:** Taller Madreselva | www.tallermadreselva.com
- **Empresa:** Taller Madreselva S.L.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Ferment Daily Plus, de San Ferments

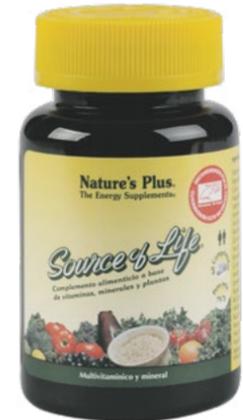


Fermentos probióticos aptos para veganos sin aditivos de la más alta calidad con 7 cepas probióticas de derivación humana para la flora intestinal (microbiota) que se producen sin aditivos artificiales como los estearatos de magnesio, maltodextrina, agentes separadores, saborizantes, colorantes, estabilizadores, gelatina u otros componentes animales y sin ingeniería genética. Garantizados sin lactosa, sin gluten y sin conservantes, sin almidón, sin colorantes. Presentación en polvo altamente soluble.

- **Marca:** San Ferments | www.sanjm.eu/es
- **Empresa:** Le Chalet, S.A.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Source of Life, de Nature's Plus



Multivitamínico y multimineral de origen natural. La fórmula más completa para mantener los niveles de energía durante todo el día. Indicado para épocas de mayor desgaste físico y mental, deportistas, épocas de exámenes y dietas hipocalóricas. Una fórmula única que combina nutrientes esenciales sobre una base natural de alimentos y plantas. Puede tomarse durante largos períodos de tiempo como complemento de una dieta variada y equilibrada. Apto para vegetarianos. Sin gluten. Presentación: 60 comprimidos. Modo de empleo: 1 comprimido al día.

- **Marca:** Nature's Plus
- **Distribución:** Natur Import, S.L. | www.naturimport.es

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Silicio Orgánico Si+, de Soles Mundi



El único silicio orgánico reconocido por la EFSA en forma de monometilsilanotriol. El silicio logra establecer un equilibrio en el organismo después de algún cambio o perturbación que se haya podido presentar. Minimiza y estabiliza los niveles de colesterol, logrando que no se quede adherido en las paredes de las arterias cubriéndolas de una capa impermeable. Contribuye al mantenimiento y bienestar de las articulaciones, los músculos y la piel.

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



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



HIGIENE FEMENINA

Copa menstrual práctica, segura y ecológica, de Mooncup



Mooncup® es la primera copa menstrual de silicona blanda de grado médico, diseñada como alternativa práctica, segura y ecológica a los tampones y las compresas. Fiable y probada desde 2002 por usuarias en España y todo el mundo, la copa menstrual Mooncup pone fin a los residuos, la incomodidad y el gasto de la higiene íntima desechable. Mooncup Ltd. tiene certificación ISO 13485 (de dispositivos médicos) y está registrada en la FDA. Embalaje 100% libre de plástico.

- **Certificado:** ISO 13485
- **Marca:** Mooncup | www.mooncup.es
- **Empresa:** Mooncup Ltd.

AROMATERAPIA

Sinergia de pequeños placeres, de Pranarôm



Para crear un ambiente de placer con el difusor, disfruta de esta sinergia de edición limitada, que gracias a la suavidad de este olor dulce y delicioso con notas de vainilla y canela ayuda a relajarse en casa. Dosificación:

- Utilizar solamente difusores que funcionen en frío.
- Depositar entre 3 y 5 gotas para una habitación de entre 9 y 15 m²

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

AROMATERAPIA

Aceite Esencial Quimitipado Ravintsara, de Pranarôm



Originario de Madagascar y denominado también Cinnamomum camphora quimitipo cineol, la Ravintsara crece silvestre en los bosques tropicales húmedos y puede llegar a medir 15 metros. Sus hojas son ovales, alternas, coriáceas y largas, resistentes y brillantes por la parte superior, que recuerda su pertenencia a la familia de las Lauráceas. La floración tiene lugar de noviembre a enero y produce una baya muy característica.

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

ALIMENTACIÓN INFANTIL

Tarritos ecológicos, de HiPP



Desde hace más de 60 años, en HiPP elaboran productos ecológicos infantiles de calidad. Sus tarritos de frutas y menús, elaborados con los mejores ingredientes bio, son ideales para iniciar la alimentación complementaria. Calidad y compromiso garantizados por el sello ecológico propio de HiPP. Sin OMG (Organismos Modificados Genéticamente) de acuerdo con la regulación europea en la producción biológica.

- **Certificado:** Euro Hoja (Ecológico)
- **Marca:** HiPP | www.hippbio.es
- **Distribución:** Vipasana Bio, S.L.



WAY DIET NUTRICOSMÉTICA

BELLEZA SALUDABLE

Piel, cabello y uñas cuidados y protegidos desde el interior. Suplementación natural que actúa internamente y se refleja en el exterior combatiendo activamente los signos de envejecimiento

NUTRE Y FORTALECE PIEL, CABELLO Y UÑAS

PIEL HIDRATADA, FIRME Y FLEXIBLE

PIEL RADIANTE, SANA Y PURIFICADA

Con SkinAx²™
TONIFICA LA PIEL Y FAVORECE EL BRONCEADO

FÓRMULA ANTIAGING REGISTRADA
Prepara una nutrición intensiva a la piel, mejorando la elasticidad y luminosidad del cutis
**Resultados comprobados con estudios clínicos*

Con SkinAx²™
PIEL REJUVENECIDA TERSA Y LUMINOSA

APTO VEGANOS

SIN OMG

SIN GLUTEN

www.waydiet.com



La Memoria

¿Qué seríamos los humanos sin memoria? La memoria está estrechamente ligada a nuestra identidad cómo personas: quiénes somos y nuestras relaciones con otros dependen fundamentalmente de las experiencias que atesoramos y que forman nuestra historia particular. Por algo se dice que nadie muere de verdad mientras permanezca en la memoria de un ser querido.

El miedo a perder nuestros recuerdos y con ellos nuestra identidad, es universal. Aunque algunas enfermedades que conllevan pérdida de memoria, como el Alzheimer, son a veces inevitables y dependen de nuestros genes, en la mayor parte de los casos es mucho lo que podemos hacer para proteger nuestro cerebro y conservar nuestra memoria durante toda o la mayor parte de nuestra vida.



123rf Limited © Ion Chiosea

¿Hay diferentes tipos de memoria?

Sí. Principalmente dos: memoria a corto y a largo plazo. La primera, también llamada memoria de trabajo, es muy breve e incluye la información de nuestro entorno con la que estamos trabajando en un determinado momento para llevar a cabo una tarea. Cuando queremos o necesitamos retener información o experiencias, nuestro cerebro es capaz de codificarlas y almacenarlas durante días, meses o años (memoria a largo plazo).

Cuando estoy preocupado por algo no me acuerdo bien de las cosas. ¿Puede el estrés influir en la memoria?

Sí, el cortisol liberado durante el estrés puede interferir tanto en la formación de recuerdos como en la recuperación de información. El estrés además produce agotamiento físico y mental, lo que causa pérdida de atención y de concentración.

Mantén tu estrés bajo control asegurándote de dormir bien, no abusar del café, té o del azúcar y practican-

do yoga, tai-chi, meditación o cualquier otra forma de entrenamiento mental que te resulte placentera y efectiva.

¿Es verdad que con la edad se pierde la memoria?

Esta es una idea generalizada, pero la edad no debería ser sinónimo de pérdida de memoria. Algunas personas han logrado sus mayores éxitos intelectuales en sus años dorados. Por ejemplo, la etapa más prolífica como escritor de José Saramago no empezó hasta después de los 60 años y fue a los 74 cuando recibió el Nobel de Literatura. Harry Bernstein, que publicó su primera novela a los 96 años, manifestó poco después que la década de sus 90 años había sido la más productiva de su vida. No es infrecuente ver a científicos alcanzando logros después de los 70 años, como el químico John B. Goodenough, que, en 2017, a los 95 años, desarrolló la batería de iones de litio de estado sólido, por lo que en 2019 recibió el Nobel de Química.

Personas con vidas más "ordinarias" también son un testimonio de esto:

en las zonas azules del planeta, los centenarios han mostrado conservar buena memoria y otras funciones intelectuales hasta edades muy avanzadas, probablemente gracias a su estilo de vida saludable.

¿Hay alimentos que hagan tener mejor o peor memoria?

Las grasas saturadas y las grasas trans presentes sobre todo en carnes rojas, queso, mantequilla y algunos productos procesados, aumentan el colesterol en sangre, lo que contribuye a activar el gen APOE propio de la enfermedad de Alzheimer, que a su vez da lugar a depósitos de beta-amiloide en el cerebro que destruirán las neuronas. Además, las arterias estrechadas por placas de colesterol tienen más dificultad para llevar oxígeno y nutrientes al cerebro.

Por el contrario, las dietas ricas en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y ácidos grasos omega-3 (nueces, lino, soja, aceite de microalgas) protegen al cerebro frente al deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer.

¿Hay alguna otra cosa que pueda hacer para cuidar mi memoria?

Muévete: varios estudios han comprobado que el ejercicio físico incrementa el flujo de oxígeno y nutrientes al cerebro, mejorando la atención y la memoria con efectos inmediatos y también a medio y largo plazo. Si tienes que recordar o aprender una cosa importante y te encuentras "bloqueado", sal a correr o a dar un paseo al aire libre y a paso vivo. Y si no puedes hacer esto, baila o muévete de cualquier otra forma que acelere tu ritmo cardíaco, mejor en un espacio ventilado.

Por si te lo estabas preguntando: sí, fumar afecta negativamente a la memoria.

Y la más importante: ejercitar nuestra atención y memoria a diario es la mejor forma de conservar estas funciones. **Si empiezas a notar que pierdes memoria, no te resignes: acude a un taller de memoria o consulta a tu médico dónde puedes recibir sesiones de rehabilitación cognitiva.**



CUIDADO SOS NUTRE Y REPARA PIEL SECA Y AGRIETADA

Cuidado Intensivo Rostro y Cuerpo

Descubre Skin Food, la crema de efecto reparador intensivo, para la piel seca, agrietada o irritada. Con aceites vegetales, nutre y repara la piel de manos, pies, codos y labios. Con extractos biológicos de plantas medicinales que alivian todo tipo de irritaciones. Una crema multiusos que cuida la piel de tu cuerpo desde la cabeza a los pies.

- ✔ Nutrición intensiva calmante.
- ✔ Formulada a base de ingredientes 100% Naturales y BIO.
- ✔ Consigue una piel saludable, bonita y llena de vitalidad.



Cosmética Natural y BIO

Encuentra tu punto de venta más cercano en www.weleda.es

WELEDA
Seit 1921

**SKIN FOOD
VALORADA CON**

★★★★★
4,9/5
¡¡SOBRESALIENTE!!

NUEVO

WELEDA Since 1921
Skin Food
Nutrición Intensiva para cara y cuerpo
Piel muy seca y agrietada

WELEDA Since 1921
Skin Food Light
Nutrición Intensiva Textura ligera
Cara y cuerpo
Piel seca