

# integral

VIVE MEJOR EN UN MUNDO MEJOR

Nº 378 • ESPAÑA: 3 €  
PORTUGAL: 3 €

## HIPERACTIVIDAD EN NIÑOS

**Entrevistas**  
**BRUCE H. LIPTON**  
"La mente puede curar"

**PILAR MUÑOZ-CALERO**  
Luchando ante  
la sensibilidad  
química múltiple

Alimentos crudos  
para la salud

Homeopatía  
solidaria

Semillas de chía,  
ricas en omega 3

Cómo hacer  
un panel fotovoltaico

Bosques,  
las raíces del futuro

# Espalda sin dolor

Guía para reforzar los músculos y superar las molestias



## Cosmética ecológica para proteger la piel en verano

El mercado de cosmética bio nos ofrece una amplia gama de protectores solares formulados con filtros minerales e ingredientes orgánicos que protegen a la piel frente a los rayos UVA y UVB, a la vez que respetan el medio ambiente. Hemos elegido algunas opciones interesantes para cuidar la piel en verano: Crema solar FPS 50 Dado Sens (29,20 €/50 ml); Santé Loción Solar FPS 15 (16,70 €/100 ml); Santé Crema Solar Facial SPF 20 (13,70€/30 ml); Aloe Vera SPF 25 de Evicro (29,50 €/200 ml); Loción Corporal de Aloe Vera Jasön 84% (15,50 €/240 ml); Loción Solar Greenpeople SPF 20 (29 €/200 ml); Spray Solar Lavera SPF 20 (29,50 €/200 ml); Spray Solar Neutral Lavera SPF 20 (29,50 €/200 ml); Crema Solar SPF 15 para cara de Lavera (14,34 €/50 ml); Sun Leche Corporal Annemarie Börlind SPF 30 (26 €/125 ml); Protector Solar Ecológico Eco Cosmetics FPS 50 (20,75 €/75 ml); Protector Solar Eco Cosmetics FPS 45 especial niños (17,30 €/50 ml); Gel Facial Manzanilla Caléndula Hierbabuena Naetura (15,42 €/125 ml); Yipsophila Crema de Base Protección (29,62 €/125 ml); Santiveri Quantisol SPF 30 (17,60 €/125 ml); Aceite Corporal de Espino Amarillo de Weleda (18,45 €/100 ml). Por suerte, cada vez hay más solares sin filtros químicos.

ANNA GARCIA



### Infusión depurativa

DepurBal es una infusión depurativa formulada con una mezcla de hierbas de cultivo ecológico, apoya la función del hígado y el riñón, con un efecto depurativo, diurético y relajante. Entre sus ingredientes encontramos melisa, escaramujo, hojas de abedul, cáscara de judía verde, vara de oro, diente de león, paja de avena y mate verde. La caja con 20 bolsitas cuesta 6,55 €.



### Esterilla de acupresión

Karmamat es una alfombra acolchada (62x42 cm), con 5.097 púas, que funciona según los principios de la acupresión, una técnica de medicina tradicional china basada en la acupuntura. Usándola de 5 a 10 minutos al día, mejora la circulación sanguínea y elimina dolores de espalda, contracturas y migrañas, entre otras dolencias. Su precio es de 49 €.



### Fruta y verdura bio

La página web de Recapte ([www.recapte.com](http://www.recapte.com)) nos permite comprar sin salir de casa más de 50 productos de agricultura ecológica. Como novedad, acaban de lanzar una nueva caja de 6 kg de fruta y verdura junto a la caja de 10 kg que ya estaba disponible. El lote de 4 cajas de 6 kg cuesta 100 € y el lote de 4 cajas de 10 kg 125 €.

MÁS INFORMACIÓN EN INTEGRAL PRÁCTICA



## Los bebés necesitan pocas cremas y buenas

### La delicada piel del recién nacido es vulnerable a ciertos ingredientes

La piel de los bebés es especialmente sensible y los fabricantes de productos para su aseo afirman que lo tienen en cuenta. Sin embargo, la verdad es que podrían ser mucho mejores e incluir ingredientes más afines con la fisiología humana.

Al nacer los bebés están envueltos en la vérmix caseosa, una capa blanquecina y grasa que funciona como una crema que aísla al niño del líquido amniótico. Durante el parto se convierte en un lubricante natural y ayuda a mantener el calor corporal del recién nacido. Además evita infecciones porque tiene

propiedades bactericidas y antifúngicas. Por todas estas razones se debe esperar un par de días antes del primer baño. Transcurrido este tiempo, los niños tampoco necesitan cremas, aunque la publicidad diga lo contrario.

Hay un exceso de oferta de productos para el bebé que hace sentirse inseguras a las madres. No es extraño que se sientan obligadas a adquirirlas y aplicarlas en sus niños, creyendo que las necesitan. En realidad, aunque es cierto que la piel del bebé es cinco veces más fina que la de un adulto y debe ganar impermeabilidad, se basta para cumplir su misión.

Solo si el bebé muestra una piel reseca es conveniente aplicar un aceite. Pero no cualquier aceite. Los productos más vendidos están compuestos de parafinas derivadas del petróleo, que no son bien asimiladas por la piel, y pueden contener conservantes y perfumes alergénicos, como el hydroxycitronellal, además de otros ingredientes innecesarios que pueden traspasar la piel del niño. Por suerte no suelen contener ingredientes que forman parte de las cremas para adultos, como los polietilenglicoles (PEG).

#### Aceites vegetales

Mucho más recomendables son el aceite de oliva, el de almendras dulces o las cremas con componentes vegetales, libres de fragancias y avaladas por una certificación natural o ecológica. En general vale una sencilla regla: cuantos menos ingredientes, mejor.

Ni siquiera alteraciones como el acné del recién nacido, que puede asustar a los padres, necesitan de cremas sofisticadas. Este acné, debido a la acción de las hormonas de la madre, desaparece en unas semanas sin necesidad de tratamiento. Otros problemas leves son el eczema que aparece alrededor de la boca y la costra láctea, que tampoco requieren productos especiales.

En cambio, el enrojecimiento y el picor detrás de las rodillas, el interior de los codos o las mejillas pueden ser síntoma de eczema atópico, que no ha de ser tratado con las cremas que recomienden en la farmacia. El pediatra debe investigar el origen y aconsejar a los padres un tratamiento de los síntomas con cremas de la máxima calidad y seguridad.

MANUEL NÚÑEZ Y CLAUDINA NAVARRO



#### RECOMENDACIONES

### Ante las necesidades frecuentes

- No se debiera aplicar crema solar a los niños menores de seis meses. De hecho, los menores de tres años no debieran exponerse al sol directo. Los mayores de esta edad deben utilizar solo cremas con certificación natural o ecológica para asegurarse de que su piel no entra en contacto con agentes químicos agresivos ni nanopartículas.
- La costra láctea solo se trata por motivos estéticos. Si se pone aceite de oliva una hora antes del baño, las escamas se eliminan luego fácilmente con el lavado y el peinado.
- Un bebé no necesita ser bañado más de tres veces a la semana. Luego no hace falta utilizar talcos ni colonias. Si tiene la piel seca se le pueden aplicar unas gotas de aceite de almendras.

## CREMAS NATURALES

# Ingredientes afines

Las cremas con certificación natural o ecológicas no contienen los ingredientes derivados del petróleo que son habituales en los productos convencionales. En su lugar recurren a materias primas vegetales; es decir, procedentes de seres vivos, que son biológicamente más afines a la piel que las sustancias minerales o artificiales. Entre los ingredientes utilizados destacan aquellos cuyas propiedades son bien conocidas por la medicina natural, como los aceites de onagra y caléndula o la manteca de karité.



### Crema nutritiva para tratar eczemas

La leche corporal de Naetura para pieles delicadas con karité, aloe vera y caléndula es muy útil cuando el bebé ha recibido un diagnóstico de dermatitis o eczema. También es apropiada para adultos. P.V.P: 14,66 €/250 ml.



### Cera de abeja para proteger el rostro

La crema facial de caléndula de Weleda está pensada para proteger el rostro del bebé contra las influencias ambientales (viento, polución, frío). Contiene cera de abeja que cuida la piel sin obstruir los poros. P.V.P: 6,95 €/50 ml.



### Para pieles alérgicas

Lavera propone una leche corporal, con aceites de oliva y onagra entre los ingredientes, para pieles muy sensibles y alérgicas. No contiene aceites esenciales y resulta ideal para combinar con tratamientos homeopáticos. PVP: 19,12 €/200 ml.



### Loción tres en uno sin perfumes

La loción para bebés sin perfume de Greenpeople hidrata, sirve para dar masajes y como limpiador para la zona del pañal. Se elabora con cáñamo, caléndula y aloe vera, con un 94% de ingredientes bio. P.V.P: 18 €/150 ml.

MÁS INFORMACIÓN EN INTEGRAL PRÁCTICA

ANNA GARCIA

# Lavera

NATURKOSMETIK

## El cuidado diario para la piel de bebés y niños



## Baby & Kinder Neutral

Línea infantil para el cuidado de todo tipo de pieles, incluso las extremadamente sensibles

Completa gama de productos:

Crema Pañal Gel & Champú\* Crema Facial Leche Corporal\*

Tu mejor garantía

Cosmética Ecológica certificada

Sin Aceites esenciales

Con Aceites vegetales

Con Materias primas de origen ecológico

Sin Ingredientes sintéticos

Sin Conservantes

Sin Perfumes

Sin Colorantes sintéticos

Sin Derivados del petróleo



Sakai  
Laboratorios

www.sakai-laboratorios.com / Atención al Cliente: 93 653 52 60