

Una cápsula de bienestar

Que rodearse de naturaleza ayuda a desconectar y reconectar es algo que cada vez se escucha más. Caminar descalzo y sentir la hierba bajo los pies, meter las manos en la tierra, tocar la corteza de los árboles o bañarse en un río o el mar, se han convertido en acciones que cuidan de nuestro bienestar tan importantes como respirar aire limpio. Pero, ¿y si un solo y rápido gesto rutinario pudiera devolvernos el equilibrio que buscamos? La nutricosmética parece tener la respuesta a esta pregunta.



Por *Belén Serena*, NUTRICIONISTA EN SUPERLATIVA BOTANICALS

Un cuerpo sano se encuentra en constante armonía. Este equilibrio se consigue gracias a la función del propio organismo, que pone en marcha todos los recursos que dispone para autorregularse y mantener la homeostasis general.

El estrés es una respuesta natural del cuerpo a situaciones demandantes o estresantes, ya sean físicas o emocionales. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico o se prolonga durante mucho tiempo, puede tener consecuencias negativas en el organismo.

Nos enfrentamos a muchos factores estresantes a lo largo de nuestra vida; traumas físicos como lesiones, enfermedades e infecciones, fatiga o esfuerzo excesivo, desequilibrio hormonal, toxinas ambientales, estrés

emocional y físico...

Afortunadamente, los adaptógenos, unas hierbas y raíces funcionales, están perfectamente diseñadas para combatir los males de la vida moderna.

¿CÓMO RESPONDE EL ORGANISMO FRENTE AL ESTRÉS?

Ante una situación de estrés, el organismo emite una respuesta con el fin de intentar adaptarse. En este proceso de adaptación se distinguen tres fases:

Fase de alarma: se activa el eje hipofisoadrenal, que implica la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina en respuesta al estrés. Estas hormonas preparan al cuerpo para enfrentar la situación de estrés, aumentando la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la energía disponible para el cuerpo.



- **Fase de resistencia o adaptación:** el organismo intenta adaptarse y superar la situación estresante. El cuerpo busca mantener un equilibrio o homeostasis a pesar del estrés, y puede utilizar estrategias de adaptación como la liberación continua de cortisol y otros mecanismos para hacer frente al estrés de manera sostenida.
- **Fase de agotamiento:** si el estrés persiste durante mucho tiempo o se repite con frecuencia, el cuerpo puede llegar a la fase de agotamiento. En esta fase, los recursos del organismo para adaptarse al estrés se ven agotados, y pueden aparecer síntomas como la fatiga, el agotamiento físico y mental, y la disminución de la capacidad de afrontar situaciones estresantes.

ADAPTÓGENOS PARA EL ESTRÉS

Los adaptógenos son sustancias naturales que se utilizan para ayudar al cuerpo a adaptarse y resistir mejor el estrés físico, mental y emocional. Los adaptógenos se consideran hierbas o sustancias naturales que pueden equilibrar y fortalecer el sistema nervioso, endocrino e inmunológico, y ayudar al cuerpo a mantener un estado de equilibrio u homeostasis.

Los adaptógenos tienen propiedades únicas que permiten ayudar al cuerpo a resistir el estrés y adaptarse a las demandas del entorno. Actúan normalizando y regulando las funciones del cuerpo, sin causar alteraciones extremas en ninguna dirección. Esto significa que **los adaptógenos pueden aumentar la resistencia del cuerpo al estrés** sin causar una



sobreactivación o supresión excesiva del sistema nervioso o inmunológico.

LAS 3 CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LOS ADAPTÓGENOS

Los adaptógenos son hierbas, frutos, hongos o minerales que comparten las siguientes 3 características.

Trabajan sobre el eje HHA y el sistema simpatoadrenal.

Tanto el eje HHA (Hipotálamico-Hipofisiario-Adrenal) como el sistema simpatoadrenal, son parte esencial del sistema neuroendocrino, encargado, entre otras cosas, de controlar la respuesta al estrés. La acción de los adaptógenos sobre estos sistemas es la de adaptarse a los desafíos externos, normalizando su actuación y aumentando el estado de resistencia.

Producen un efecto normalizador en el organismo y mejoran la tolerancia a cualquier estresor

Los adaptógenos para ser considerados como tal deben

mejorar la tolerancia a cualquier tipo de estresor: físico, químico, biológico o psicológico que nos afecta.

Los adaptógenos por definición no pueden ser tóxicos.

5 BENEFICIOS DE LOS ADAPTÓGENOS

1. Ayudan a reducir los efectos negativos del estrés: Los adaptógenos ayudan a reducir los síntomas del estrés como la fatiga, la ansiedad y la irritabilidad, al equilibrar los niveles de hormonas del estrés como el cortisol.
2. Mejoran la resistencia física y la capacidad de recuperación: Los adaptógenos pueden mejorar la capacidad del cuerpo para resistir el estrés físico, como el ejercicio intenso, al mejorar la resistencia y la recuperación muscular.
3. Aumentan la capacidad cognitiva y la concentración: Pueden mejorar la función cognitiva, la memoria y la



concentración, lo que puede ser beneficioso para el rendimiento mental y la claridad mental.

4. Fortalecen el sistema inmunológico: Los adaptógenos tienen propiedades inmunomoduladoras, lo que puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y proteger al cuerpo de infecciones y enfermedades.
5. Mejoran el estado de ánimo y la resistencia al estrés emocional: Algunos adaptógenos, como la Ashwagandha, tienen propiedades antidepresivas y ansiolíticas, lo que puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y aumentar la resistencia al estrés emocional.

ELEGIR LOS ADAPTÓGENOS ADECUADOS

Los adaptógenos han demostrado recargar y regular la actividad de las glándulas suprarrenales normalizando las secreciones de

cortisol y otras hormonas. Cada hierba es única y cuando estás decidiendo cuáles son las adecuadas en tu caso, es importante, primero de todo, saber la naturaleza de cada una. Se pueden tomar solos o combinarse dos o más hierbas para lograr beneficios más variados, lo que permite equilibrar las acciones herbales.

En Superlativa Botanicals el objetivo es restablecer y mantener el balance corporal, para elevar al máximo el bienestar individual y afrontar los factores estresantes que se nos presentan, a través del poder de los adaptógenos. Por ese motivo se formuló Electra, el suplemento 100% natural para el estrés y la ansiedad.

Electra contiene una combinación de 4 hierbas adaptógenas y vitaminas del grupo B que trabajan para regular y normalizar la actividad de las glándulas suprarrenales. Electra ayuda a reducir el estrés, potenciar

la concentración, la memoria y combatir la fatiga.

Electra contiene Ashwagandha Sensoril®. Más de 11 estudios han demostrado que el extracto de Ashwagandha puede reducir los niveles de cortisol y, de esta forma, mejorar la respuesta del cuerpo al estrés. Se ha investigado el efecto de Ashwagandha en el sistema inmunológico, y en diversos estudios han encontrado que posee propiedades inmunomoduladoras, lo que significa que también puede ayudar a equilibrar y fortalecer el sistema inmune.

La forma más sencilla y eficaz de disfrutar de los beneficios de la Ashwagandha es consumir un complemento alimenticio como Electra.

Electra contiene 125mg de Ashwagandha Sensoril® para ayudar a regular los niveles de cortisol que se disparan con el estrés. El resultado es una menor irritación, menos nervios, menos cambios de humor y más energía 🌿

DERMA CLAIM

DERMA CLAIM

Test & Trust

Clinical studies • In vitro testing

The most reliable results



Claims substantiation and R&D marketing support

 **NEW YORK CHEMISTS** SUPPLIERS' DAY
SUPPLIERS' DAY 2023
MAY 2-3 | JACOB K. JAVITS CONVENTION CENTER | NYC
VISIT US ON BOOTH : 776


COSMETORIUM
concept to product

18-19 octobre
2023
BARCELONA
STAND 314

in-cosmetics™
asia
Bangkok • 7-9 November 2023
VISIT US ON STAND A60