

VIVIR AL

natural

salud y bienestar

PRIMAVERA - VERANO 2016 - nº 33

¿piernas cansadas?
¡OLVÍDATE DE ELLAS!

entrevista 
césar valera
vocal de plantas
medicinales del cofm

homeopatía 
prepara tu botiquín
para el buen tiempo



LFP WORLD
CHALLENGE

HOMEOSOR

DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

fitoterapia/homeopatía/complementos nutricionales

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS

GAMA **ENERGY**

¡energía y vitalidad!

326934.6



326942.1



LA ENERGÍA EXTRA QUE
EL ORGANISMO NECESITA

PROPORCIONA UN
MAYOR RENDIMIENTO
INTELLECTUAL Y FÍSICO



enriquecido con:
jalea real, propóleo, calcio, vitamina D₃

HOMEOSOR
DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

www.homeosor.es



PRIMAVERA-VERANO
2016 - nº 33

VIVIR AL **natural** salud y bienestar

sumario

04 en portada

¿Piernas cansadas?
¡Olvídate de ellas!

08 cuídate en...

Época de exámenes: 10 claves para
preparar la mente y el estudio

10 dieta

Reduce la celulitis con la
ayuda de la fitoterapia

12 te interesa

¿Cuándo se necesita un
complemento nutricional?

14 homeopatía

Prepara tu botiquín homeopático
para el buen tiempo

16 entrevista

César Valera. Vocal de plantas
medicinales del COFM

18 tus productos

conoce nuestra oferta

22 noticias

nuestra reflexión

El farmacéutico, como profesional sanitario de primera línea, desarrolla un papel fundamental en la promoción de la salud, la prevención de las enfermedades y el fomento de los hábitos de vida saludable, así como en el uso de la homeopatía, los medicamentos y complementos alimenticios elaborados a base de plantas.

Es por eso que los laboratorios de productos naturales debemos convertirnos en grandes aliados de la oficina de farmacia. Al fin y al cabo, conocedores de que es allí donde se suman conocimientos y experiencia, los pacientes buscan en ella una guía, una recomendación que les oriente hacia el producto más adecuado.

En esta línea, debemos ayudar al farmacéutico a formarse y especializarse también en fitoterapia y homeopatía. En Homeosor-Homeolab creemos que la formación continua capacita al profesional para ofrecer un servicio de calidad, le ayuda a ampliar sus herramientas terapéuticas y, por qué no, a desarrollar nuevas líneas de negocio.

Ampliar la oferta de la farmacia a los medicamentos homeopáticos y los elaborados a base de plantas medicinales supone un elemento diferenciador y de calidad que ayudará, sin duda, a incrementar y fidelizar clientes.

Rafael Esteban

Director General de Homeosor

DIRECTOR

Rafael Esteban

DIRECTOR GERENTE

Carlos Gonzalo

REDACCIÓN

Mónica Calvo

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Javier Caballero, Ana Belén González,

Beatriz Alonso, Alberto Pérez

MARKETING

Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón,
Carolina Yagüe

RESPONSABLE HOMEOSOR

Sergio Sanz

COLABORADORES Y ASESORES

Isabel Molinero, Juan Pedro Ramírez,

Estrella Gascón, Jessica Lamy,

Manuel Lorrio, Marta Gómez

EDITA

Grupo Soria Natural -

Telf. 975 25 20 22

IMPRIME

Altair Impresia Ibérica

Tirada 100.000 ejemplares

Dep. Legal SO-27/2014

ISSN 1579-8895

www.homeosor.es

fitoterapia/homeopatía/complementos nutricionales

HOMEOSOR
DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL



**LFP WORLD
CHALLENGE**

¿piernas cansadas? ¡OLVÍDATE DE ELLAS!

La sensación de hormigueo y pesadez de piernas, que comúnmente conocemos como piernas cansadas, es un trastorno que afecta a un amplio sector de la población adulta. Se produce cuando las venas son incapaces de hacer circular la sangre con normalidad desde las extremidades inferiores al corazón.

consejos para prevenir y/o mejorar estas molestias

• **Mantén una dieta equilibrada rica en frutas y verduras frescas, legumbres y cereales integrales** que, debido a su contenido en fibra, ayudan a favorecer el tránsito intestinal. Las frutas y verduras frescas tienen flavonoides, componentes con acción vasoprotectora. Además, intenta evitar el exceso de sal, picantes y alcohol.

• **Practica ejercicio físico regularmente:** camina, nada o haz bicicleta. También te puede resultar muy útil hacer ejercicios con los pies: caminar de puntillas y de talones, realizar flexiones de tobillos y rodillas, movimientos circulares con los tobillos, mover los dedos de los pies, apoyarte alternativamente sobre los talones y las puntas de los pies...

• **Evita, en la medida de lo posible, permanecer mucho rato de pie o en la misma postura.** Trata de no mantener las piernas cruzadas durante mucho tiempo. Duerme o descansa con las piernas elevadas, colocando un cojín bajo los pies.

• **Las duchas de agua templada terminadas con un chorro de agua fría** en las piernas, de abajo a arriba, son muy recomendables.

• **Date masajes en las piernas** con cremas específicas, siempre de **abajo a arriba**.

• **Utiliza ropa y calzado cómodos**, evitando todo aquello que comprima (medias, calcetines de goma estrecha o pantalones skinny).

• **Evita la exposición excesiva al sol y a altas temperaturas** y otras fuentes de calor (saunas, baños calientes, estufas, ceras depilatorias calientes, etc).

La **utilización de algunas plantas medicinales** puede servirte de apoyo a las medidas anteriores. El rusco, el castaño de indias, el hamamelis, el ciprés o la vid roja son algunas de estas plantas que se pueden consumir en forma de infusiones, cápsulas, gotas o utilizar en forma de cremas o gel para aplicar localmente mediante masajes.

• **Bebe mucha agua.** También puedes intercalar con infusiones, zumos y caldos naturales.

El retorno de la sangre venosa en las piernas se tiene que realizar contra la fuerza de la gravedad. Esto es posible gracias a la contracción de la musculatura que impulsa la sangre hacia arriba y a la existencia en el interior de las venas de un sistema de válvulas que impide el reflujo de la sangre hacia abajo. Cuando falla este sistema, la sangre se estanca y origina las molestias típicas.

Las molestias más frecuentes de este tipo de trastornos son pesadez y cansancio en las piernas, calambres, sensación de calor, picor, hinchazón de piernas y tobillos que empeora a lo largo del día y mejora al elevar las extremidades inferiores. En algunos casos aparecen las varices o dilataciones de las venas. Todos estos síntomas se agravan por el calor.

¿Qué factores pueden favorecer su aparición?

El trabajo sedentario o aquellas profesiones que obligan a estar mucho rato de pie, el exceso de peso o el estreñimiento. Este trastorno es más frecuente en las mujeres debido a factores hormonales y a los embarazos.

en verano

Las temperaturas más cálidas favorecen la dilatación de las venas y con ello empeora el retorno de la sangre produciendo pesadez en las piernas.





¿Qué plantas medicinales pueden ayudarte?

Rusco (*Ruscus aculeatus* L.). La raíz y el rizoma del rusco contienen abundantes saponinas de acción vasoconstrictora y antiinflamatoria. El rusco ayuda a mejorar la circulación venosa y fortalece la pared de los capilares.



Ciprés (*Cupressus sempervirens* L.). Es otra de las plantas que se utilizan en caso de trastornos en la circulación venosa ya que contiene principios activos que aumentan la resistencia de las paredes venosas.

Grosellero Negro (*Ribes nigrum* L.). Las grosellas negras contienen sustancias activas que ejercen un efecto antioxidante y protector sobre la circulación.



Hamamelis (*Hamamelis virginiana* L.). Las hojas y la corteza de este árbol contienen flavonoides y distintos tipos de taninos, principios activos muy interesantes en el tratamiento de distintos trastornos circulatorios (piernas cansadas, hemorroides, varices o fragilidad capilar).

Vid Roja (*Vitis vinifera* L.). Gracias a los principios activos que posee actúa favorablemente sobre la permeabilidad y resistencia de los capilares. Además, ejerce una importante acción antioxidante.



Castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum* L.).

Debido a su contenido en saponinas, cumarinas y taninos, el castaño de Indias ejerce un efecto favorable sobre los problemas circulatorios, en particular en el caso de varices y hemorroides.



PRODUCTO
RECOMENDADO

CN 293621.8

RUSCmel[®] cápsulas

hamamelis - castaño de indias - ciprés - rusco

TOMA RUSCIMEL CÁPSULAS
Y...
¡¡NO PARES!!



**TRASTORNOS
DE LA CIRCULACIÓN VENOSA,
HEMORROIDES, VARICES,
PIERNAS CANSADAS.**





Marta Gómez. Departamento médico de Homeosor

época de
exámenes

10 claves para preparar la mente y el estudio

Cada año los estudiantes deben enfrentarse a las diferentes pruebas de evaluación y durante este periodo los nervios y una intensa actividad mental forman parte del día a día de numerosos jóvenes, adolescentes y opositores, pero... ¿Qué se puede hacer para rendir más en el tiempo de estudio y dominar la ansiedad? Te proponemos unos consejos que te pueden ayudar.

1. mantén un ambiente de estudio adecuado

En el lugar donde vas a estudiar vas a pasar muchas horas, intenta que esté limpio y ordenado para que tu estancia sea más acogedora y favorezca la concentración. Además, debes tener a mano todo el material que vayas a necesitar para que no pierdas el tiempo innecesariamente cuando te pongas a estudiar.

2. haz que tu tiempo rinda al máximo

Uno de los objetivos es conseguir que tu rendimiento sea máximo durante estos días aunque a veces es difícil, puesto que durante este periodo son muchas las actividades que tienes que realizar. Algunas plantas como el **eleuterococo** o el **ginseng** pueden ser de utilidad para potenciar tu energía. Si te ponen nervioso la **jalea real** puede ser tu mejor aliada.



LFP WORLD
CHALLENGE



3. organización y un poco de disciplina

Gestiona bien tu tiempo y no olvides que tan importante como la cantidad de horas que dedicas a estudiar es conseguir que éstas sean productivas. Para ello, planifica tu tiempo priorizando los temas más importantes o relevantes. En ocasiones puede ser beneficioso tener un compañero de estudio con el que puedas compartir los apuntes y resolver tus dudas. Ser disciplinado durante estos días cumpliendo un horario puede ser de gran ayuda.

4. mejora tu concentración

La concentración es un proceso mental en el que se centra toda la atención de tu mente sobre una actividad. Durante este periodo tu cerebro consume mucha energía (glucosa principalmente) y oxígeno. Procura que tu lugar de estudio esté bien ventilado y no programes ratos de estudio demasiado largos. Planifica periodos de descanso breves cada 50 o 60 minutos de estudio. Si necesitas un empujoncito extra la **fosfatidilserina** y la **fosfatidilcolina** pueden ser de gran ayuda.

5. ten confianza en ti mism@

Prepara tu mente para combatir la inseguridad o el miedo a quedarte en blanco. Lo mejor es enfrentarte a los exámenes con una actitud positiva: ¡Tú puedes! Es muy importante tener confianza en ti mismo. Organizar tus conocimientos te dará la seguridad que necesitas.

6. controla tus nervios

Los nervios, la angustia y la agitación no van a ayudarte. La respiración lenta y profunda puede servir para controlar este indeseable estado de ánimo. El **espino blanco** o la **melisa** pueden ser muy efectivos a este respecto.

7. mantén una dieta adecuada

Durante el periodo de estudio y exámenes debes cuidar bien tu alimentación para no verte privado de ningún nutriente necesario. Es recomendable enriquecer tu dieta con **ácidos grasos** ω 3 y ω 6 para mejorar la memoria y la cognición. Añade a tu menú diario pescado azul, aceite de oliva, calabaza...

8. duerme lo suficiente

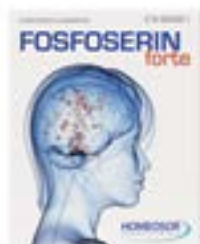
Sacrificar el sueño para estudiar más es contraproducente. Nuestro cerebro madura durante la fase REM del sueño y está demostrado que las zonas cerebrales implicadas en la memoria no funcionan bien con la falta de sueño. La memoria a corto plazo se "limpia" mientras dormimos para poder seguir utilizándola al día siguiente. Hay plantas, como la **pasiflora** o la **valeriana**, que pueden ayudarte a conseguir que tu sueño sea reparador sin despertarte con la sensación de atontamiento al día siguiente.

9. realiza ejercicio

Procura hacer algo de ejercicio, te ayudará a no engordar y a despejar tu mente.

10. cuida tus ojos

Durante este periodo se pasa más tiempo frente al ordenador o leyendo y repasando los apuntes, lo que puede producir fatiga ocular. Cuida tus ojos mirando de vez en cuando a un punto lejano para relajar los músculos oculares, baja al máximo posible el brillo del monitor y parpadea lentamente.



PRODUCTO
RECOMENDADO



REDUCE LA CELULITIS

con la ayuda de la fitoterapia



Las vísperas de verano se aprovechan para declarar la guerra a la celulitis, esos depósitos de grasa que se acumulan debajo de la piel y que originan la típica “piel de naranja” en muslos, caderas y glúteos. Existen determinadas plantas medicinales que nos ayudan a combatirla.

Jessica Lamy. Dpto. Nutrición y Dietética de Homeosor

La celulitis es, para muchas mujeres, una auténtica maldición. Parece prácticamente imposible erradicar esa grasa que, junto con agua y toxinas, se acumula en el tejido adiposo. Sin embargo, adoptar una serie de hábitos alimenticios, la práctica de ejercicio y las plantas medicinales pueden ayudar a reducirla.

La celulitis tiene un elevado componente hereditario. El factor genético es determinante en su aparición. La vida sedentaria, una mala alimentación, el consumo de tabaco o alcohol, el estrés, la toma de anticonceptivos, el exceso de peso y las malas posturas forman la lista de factores que agravan la situación.

Evita la retención de líquidos

Bebe agua (1,5 - 2 litros al día)
Evita el café, el alcohol, el tabaco y las bebidas con gas
No uses ropa ajustada, evita cruzar las piernas

Alimentación equilibrada

Sigue una dieta rica en fibra
Reduce la sal
Controla la ingesta de azúcar
Evita alimentos ricos en grasa
Toma alimentos frescos de temporada

Activa la circulación

Acaba la ducha con chorros de agua fría en dirección ascendente (tobillo-ingle)
Prescinde del ascensor, sube escaleras
Masajea la zona con un guante de crin
Hidrata la piel

Evita el sedentarismo

Haz ejercicio de bajo/medio impacto durante, al menos, 45 minutos al día (andar, nadar, bailar...)
Evita estar muchas horas sentada o de pie

trucos anti-celulitis



**LFP WORLD
CHALLENGE**

¿qué tipo de celulitis tienes?

	CÓMO	DÓNDE	CUÁNDO
CELULITIS DURA	Es compacta, difícil de pellizcar y suele ser dolorosa	Muslos y pelvis (las típicas cartucheras)	En la adolescencia. También afecta a los deportistas
CELULITIS BLANDA	Es móvil, fofa, con poca consistencia	En la parte interna de los muslos, abdomen y brazos	En mujeres de entre 30 y 40 años
CELULITIS EDEMATOSA	Hay hinchazón en las zonas afectadas. Se suele asociar a problemas de retención de líquidos	En las extremidades inferiores, dándoles aspecto de pierna columna	Se inicia entre los 20 y 30 años

En la fitoterapia podemos encontrar plantas muy efectivas para hacer frente a la celulitis

RUSCO (*Ruscus aculeatus L.*)

Ejerce una acción tónica venosa que contribuye a mejorar la circulación. Fortalece la pared de los capilares, disminuyendo la salida de líquidos hacia los tejidos.

CASTAÑO DE INDIAS

(*Aesculus hippocastanum L.*)

Tiene propiedades antiinflamatorias y anti edematosas. Ayuda a estimular el sistema circulatorio. Contribuye a aliviar la pesadez de las piernas.

ABEDUL (*Betula alba L.*)

Contiene flavonoides con efecto diurético. Favorece la eliminación de las toxinas. Ayuda en la retención de líquidos y en los edemas provocados por la celulitis.



COLA DE CABALLO (*Equisetum arvense L.*)

Favorece la eliminación de los desechos orgánicos como la urea y el ácido úrico, contribuyendo a la depuración del organismo. Además, tiene un efecto remineralizante y favorece la elasticidad de la piel.

FRAMBUESA

La frambuesa es una fruta roja silvestre de la que se extrae la cetona de frambuesa, un compuesto fenólico natural que ayuda en el control de peso por su acción termogénica (aumenta la descomposición de grasas).

UVA NEGRA

El jugo deshidratado de la piel y las semillas de las uvas negras posee una gran actividad antioxidante. Ayuda a metabolizar los ácidos grasos acumulados en el organismo favoreciendo la reducción del tejido adiposo. Además, promueve la circulación sanguínea y posee acción antiinflamatoria.

LAMINARIA (*Laminaria sp.*)

Las sales minerales, el yodo, los oligoelementos, las vitaminas y provitaminas que contiene este alga producen una estimulación del metabolismo general, aumentando los cambios osmóticos y la eliminación de desechos. Es remineralizante, diurética y estimula la circulación venosa.

FUCUS (*Fucus vesiculosus L.*)

Tiene acción adelgazante que se debe, sobre todo, a la presencia de iodo orgánico, que actúa sobre la glándula tiroides activando la catabolización de las grasas.



PRODUCTO
RECOMENDADO





Marta Gómez. Departamento médico de Homeosor

¿cuándo se necesita un COMPLEMENTO NUTRICIONAL?

Cada vez estamos más concienciados de cómo la alimentación puede influir en nuestra salud y nuestra forma física. La importancia que tiene una dieta sana y equilibrada, que proporcione todas las sustancias o nutrientes en la cantidad adecuada para vivir con buena salud, está fuera de toda duda. Los nutrientes son aquellas sustancias que proporcionan la energía para llevar a cabo los distintos procesos vitales y/o también se utilizan para formar y mantener las estructuras de los diversos órganos y tejidos. Así pues, una dieta desequilibrada y con un aporte deficitario de nutrientes puede causar cansancio, fatiga y falta de energía y predispone a padecer diversas enfermedades.

Los **complementos alimenticios** son una fuente de nutrientes que pueden ser utilizados para complementar la dieta en aquellas situaciones especiales donde pueda verse comprometido el aporte de proteínas, vitaminas, minerales... Aportan aquellas sustancias de las que, debido

a determinadas circunstancias, nuestro organismo podría verse privado. En cualquier caso, hay que destacar que, estos productos nunca deben sustituir a una dieta equilibrada, ni deben sustituir a una comida, sino que, como su nombre indica, completan la dieta.



¿Cuándo se necesita un complemento nutricional?

>>**Niños y adolescentes.** Debido a las acentuadas necesidades metabólicas que presentan durante el crecimiento, los periodos de intensa actividad mental causados por la vida escolar (deberes, trabajos, exámenes...) y las etapas de gran actividad física causada por entrenamientos y competiciones deportivas, podría ser aconsejable suplementar la dieta de niños



**LFP WORLD
CHALLENGE**



y adolescentes con un complemento alimenticio adecuado. En la última década, la nutrición durante la infancia y la adolescencia ha evolucionado tremendamente, sin embargo su objetivo sigue siendo conseguir un crecimiento y desarrollo adecuado. Muchos padres manifiestan una gran preocupación puesto que sus hijos padecen falta de apetito e incluso se niegan a comer ciertos grupos de alimentos. Este hecho suele intensificarse en los periodos de convalecencia o cuando los niños se recuperan de alguna enfermedad.

>>Tercera edad. La otra cara de la moneda es la población de edad avanzada. Durante la senescencia el proceso digestivo y la absorción de nutrientes son menos eficientes y en muchos casos también se acompaña de la disminución del apetito. En esta situación puede ser de utilidad aportar suplementos alimenticios, ya que incluso ingiriendo una dieta adecuada, este colectivo, puede presentar cuadros de déficit de nutrientes que mermen su calidad de vida.



>>Deportistas. En la práctica deportiva, una correcta nutrición es fundamental para mejorar el rendimiento y la recuperación tras el ejercicio. Una persona que realiza deporte de alta intensidad puede tener aumentadas las necesidades de energía

y nutrientes debido a la alta carga de trabajo a la que está sometido. Por esta razón puede ser necesario tomar algún complemento alimenticio que le ayude a cubrir sus necesidades nutricionales.



>>Convalecientes. Otra posible situación en la que puede ser recomendable suplementar la dieta con un complemento alimenticio es durante los periodos de convalecencia tras padecer una dura enfermedad o tras una intervención quirúrgica. Además de debilidad, en muchas ocasiones, se produce anorexia o falta de apetito lo que puede enlentecer la recuperación. Incluso las personas que gozan de salud, debido al estrés, las preocupaciones o el exceso de trabajo también pueden pasar por periodos donde se disminuya la ingesta de alimentos y pueden beneficiarse de estos productos.

Un aspecto importante que hay que destacar es que cada etapa de la vida tiene sus propios requerimientos nutricionales por tanto, en el caso de necesitar suplementar la dieta, hay que tener en cuenta que **los complementos nutricionales deben ser específicos para cada edad y situación**. No obstante, todos estos productos deben caracterizarse por proporcionar proteínas de alto valor biológico, bajo contenido en grasas saturadas y un correcto aporte de fibra.



**PRODUCTOS
RECOMENDADOS**



prepara tu botiquín homeopático para el buen tiempo



Con las buenas temperaturas y la llegada de la primavera y el verano nuestro ritmo de vida cambia: modificamos nuestros horarios, nuestras actividades al aire libre aumentan, variamos la alimentación... En ocasiones, esos cambios pueden provocarnos alteraciones que afectarán a nuestros ratos de ocio o nuestras vacaciones.

Seguir unos sencillos consejos y tener preparado un botiquín homeopático que nos permita actuar ante estos imprevistos y tratar, en un primer momento, el problema de forma sencilla, nos ayudará.



CONTUSIONES

Practicando actividades al aire libre o cualquier deporte corres el riesgo de sufrir golpes o contusiones e incluso esguinces o contracturas. Para aliviarlos el remedio más adecuado es **Árnica montana**. Te ayuda a calmar el dolor e impide la formación de hematomas.

MAREOS

Si para ti, sólo el hecho de salir de viaje es sinónimo de pasar un mal rato porque eres de los que se marean cuando va en coche y hay curvas, incluye en tu botiquín **Cocculus indicus 5 CH**. Además, intenta viajar mirando hacia delante, con la vista puesta en objetos lejanos, nada de leer o mirar el móvil. Si es posible abre un poco la ventanilla.



PICADURAS

El remedio **Ledum Palustre** es adecuado para la prevención y el tratamiento de las picaduras de insectos.



TRASTORNOS DIGESTIVOS

Los cambios en los hábitos alimenticios y en la rutina habitual, los nervios propios de un viaje... pueden provocarte algunos problemas digestivos como la diarrea, el estreñimiento o las digestiones lentas y pesadas.



Para prevenir el estreñimiento mantén una dieta equilibrada rica en fibra. Además puedes utilizar remedios homeopáticos como **Alumina** o **Plumbum metallicum** que te ayudarán.

En cuanto a las diarreas, éste es uno de los trastornos más habituales cuando se hace turismo y sobre todo se asocia a viajes con destinos exóticos o a países en desarrollo. Es un problema molesto pero generalmente benigno. Si lo sufres, lo más importante es evitar la deshidratación. Para reponer líquidos te recomendamos beber agua a la que habrás añadido una cucharada de azúcar, una pizca de sal, bicarbonato y zumo de limón. Un preparado homeopático de **China rubra**, **Veratrum album** o **Podophyllum peltatum** es útil en caso de diarrea profusa.

Las vacaciones son sinónimo de excesos. Disponemos de más tiempo y visitamos lugares diferentes y, es habitual, comer más de la cuenta o probar otros alimentos (picantes, más condimentados, bebidas alcohólicas...). Si tus problemas digestivos son consecuencia de esos excesos, si has abusado de la comida o la bebida, y sufres acidez, estreñimiento y/o reflujo, necesitarás en tu botiquín **Nux vomica**. Es el remedio más recurrido para tratar la indigestión o las digestiones lentas y pesadas.

JET LAG

El cambio horario si viajamos a otras latitudes nos puede ocasionar problemas como el temido jet lag, provocado por una descompensación del reloj de nuestro organismo. En cada persona se manifiestan unos síntomas diferentes, dependiendo también de la dirección del viaje y la zona.



Por norma general, te sentirás cansado y con muy poca energía durante el día. Eso afectará también al sueño y provocará dificultad para concentrarse. Para combatirlo, **Kalium Phosphoricum** y **Phosphoricum acidum**, dos remedios para el agotamiento físico y psíquico.



ALERGIAS

La primavera y el verano también se asocian a la fiebre del heno, una alergia propia de esta época producida por la inhalación del polen de las plantas. Los estornudos, el goteo de la nariz o la sensación de tenerla tapada pueden tener alivio con **Histaminum**, **Allium cepa** o **Euforbium**, cepas utilizadas tradicionalmente en la rinitis alérgica.



PRODUCTO
RECOMENDADO





César Valera

Vocal de Plantas Medicinales
del Colegio Oficial de Farmacéuticos
de Madrid

Presidente de la Asociación Española
de Farmacéuticos Homeópatas

¿Qué papel juega el farmacéutico en el uso de las plantas medicinales o la homeopatía?

El farmacéutico, como técnico de los medicamentos, también lo es de los medicamentos de plantas medicinales y medicamentos homeopáticos. La población sabe que la farmacia es el primer eslabón del sistema sanitario, y como profesionales debemos saber asesorar y dispensar adecuadamente estos medicamentos. Las plantas medicinales, son una parte genuina del farmacéutico, que hace años dejó un poco de lado por la compleja gestión burocrática en que se convirtió la farmacia, pero en los últimos diez años, el farmacéutico ha recuperado el interés por esta área en el que tanto nos hemos formado en la facultad, siendo los únicos profesionales sanitarios que profundizamos en el conocimiento sobre el uso farmacológico de las plantas, que no están libres de efectos secundarios e interacciones, por lo que es importante acudir a la farmacia ante cualquier duda sobre ellas.

¿Qué busca el cliente cuando va a la farmacia solicitando una alternativa al medicamento alopático?

Por lo general, ocurre en casos donde el medicamento tradicional ha fracasado o cuando son pacientes polimedicados, no pudiendo tratarse para alguna patología menor con fármacos que puedan presentar interacciones con sus tratamientos crónicos. También suelen solicitarlos pacientes con un perfil que solemos definir, como consumidores con hábitos de vida saludable, que valoran lo natural, no quieren tratarse con medicamentos de síntesis, y en este caso, los medicamentos homeopáticos, modulan la respuesta del organismo, no bloquean procesos metabólicos, son menos agresivos, son seguros y eficaces aunque, por supuesto, con sus limitaciones y siempre con la prudencia que debemos tener como farmacéuticos, derivando al médico cuando es necesario.

Desde el Colegio de Farmacéuticos de Madrid se están organizando en los últimos tiempos cursos de formación sobre plantas medicinales, con muy buena acogida ¿a qué se debe ese interés?

La nueva junta de gobierno del COFM, con nuestro presidente, Luis González, ha apoyado y respaldado la gran apuesta que la Vocalía de Plantas Medicinales ha hecho en lo que se refiere a la formación continuada en esta área tan genuina y nuestra. El interés y la respuesta ha sido extraordinaria porque la farmacia se ha dado cuenta que tenemos un campo tremendo que explorar y recuperar, porque la fitoterapia y la botica siempre estuvieron unidas, son tratamientos eficaces y seguros si están en manos de profesionales sanitarios como nosotros. El abanico de posibles consumidores y pacientes es muy grande, e independientemente de otros canales en los que se venden plantas, a la farmacia nos diferencia que no vendemos, sino dispensamos, tenemos en cuenta matices como la individualización del tratamiento para una persona en concreto, teniendo en cuenta sus hábitos, su patología, su posible medicación, interacciones farmacológicas y realizamos un seguimiento farmacoterapéutico que en otros establecimientos es imposible implantar.

¿Están las farmacias, preparadas para atender los requerimientos y las cuestiones de los pacientes interesados en la homeopatía?

Aunque no podemos decir que lo están todas, sí es cierto que en los últimos 20 años la formación que se ha hecho desde los colegios profesionales, algunas universidades, sociedades profesionales y los laboratorios ha sido muy importante. En prácticamente todas las farmacias se dispensa homeopatía, y la preparación en general es bastante aceptable. Si tenemos en cuenta que aproximadamente el 33 % de la población se trata o se ha tratado alguna vez con estos medicamentos, el farmacéutico ha sido consciente de ello y se ha formado, aunque sea con los conocimientos mínimos necesarios, para una adecuada dispensación.



80 países, 300 millones de pacientes, 248.000 médicos prescriptores en el mundo...

Son cifras que hablan por sí solas de la homeopatía ¿Dónde debemos encontrar el motivo de estos datos?

Si tenemos en cuenta que son medicamentos de los que no se hace publicidad, no se divulgan como otras especialidades de consejo farmacéutico, la única explicación posible es su efectividad, su seguridad, y su gran aceptación por parte de los pacientes, que son en definitiva los que deciden si seguir con un tratamiento o abandonarlo. Debemos recordar que en algunos países de nuestro entorno, como Francia, Suiza o Alemania, están incluso financiados por sus sistemas públicos sanitarios, razón que demuestra su valoración por parte de estos gobiernos, cosa que desgraciadamente no ocurre en España, donde la administración sanitaria ha mostrado poco interés en potenciar estos medicamentos, a pesar del beneficio que representan para los pacientes.

Preside la Asociación Española de Farmacéuticos Homeópatas ¿Cuáles son los principales retos de la asociación?

Para AEFHOM (www.aefhom.org), los principales objetivos son la divulgación, información y formación de todo lo relacionado con la homeopatía a los farmacéuticos de oficina de farmacia, en el consejo, la dispensación o la elaboración de fórmulas magistrales homeopáticas en aquellas farmacias certificadas para ello. Esto se lleva a cabo organizando jornadas, cursos, colaboraciones... Son más de 20 años representando a las farmacias especializadas en homeopatía, y en estos años hemos avanzado y afianzado en el conocimiento y la divulgación de estos medicamentos. De ser algo anecdótico hemos pasado a poder decir que en la práctica totalidad de las farmacias españolas se dispensa homeopatía, aunque todavía queda mucho por hacer hasta parecernos a nuestros vecinos europeos, pero somos optimistas.

¿Qué prioridad habría que dar a una posible regulación de las terapias alternativas por parte del Ministerio?

Como farmacéutico, no debo hablar de terapias alternativas, eso lleva a confusión y a meter en el mismo saco a medicamentos con otros productos o prácticas que nada tienen que ver con nuestra profesión. Nosotros somos farmacéuticos y debemos ceñirnos a lo que dice la Ley de Garantías y Uso Racional del Medicamentos. Ya hubo un informe mal confeccionado y realmente deficiente en 2011 que afortunadamente no llegó a nada. Los medicamentos de plantas medicinales están perfectamente definidos por ley, y los medicamentos homeopáticos también, por tanto otros términos no nos afectan a las farmacias.

Lo que necesitamos es que el Ministerio de Sanidad emita la Orden Ministerial que está pendiente de salir con casi dos años de retraso para regular las tasas y registros de los medicamentos homeopáticos que en su día lo solicitaron, y que desde Europa ya se ha exigido a España.

¿Cuál es la relación con los médicos a la hora de prescribir fitoterapia y homeopatía?

En los últimos años, la relación médico — farmacéutico ha mejorado muchísimo, prueba de ello es el número creciente de jornadas y seminarios, organizados para ambos profesionales con el objetivo de mejorar el papel del prescriptor y del técnico del medicamento siempre en beneficio del paciente. En fitoterapia y homeopatía, la colaboración es aún más estrecha, porque debido a la poca ayuda y escasa formación ofrecida por diversos estamentos, las sociedades científicas y profesionales médicas y farmacéuticas, han hecho grandes esfuerzos en la organización de congresos, como el VII Congreso Nacional de Homeopatía que se celebrará en San Sebastián en mayo.

Desde un punto de vista económico ¿qué puede suponer para una oficina de farmacia una apuesta seria por la homeopatía, la fitoterapia o los complementos nutricionales?

En estos tiempos tan delicados por los que también ha pasado la farmacia, el potenciar secciones distintas al medicamento financiado que tan escaso margen de beneficio representa para la farmacia, supone unos ingresos que mejoran el balance de facturación. En la campaña de divulgación y uso racional de las plantas medicinales “Las plantas medicinales... en tu farmacia” desarrollada por el COFM, y con la colaboración de los laboratorios HOMEOSOR, los resultados obtenidos por las farmacias en cuanto a volumen de negocio, aumento de dispensación y consejo entre la población ha sido muy satisfactorio. La oficina de farmacia, ante todo es profesión, pero también es empresa, y su viabilidad es necesaria para garantizar su calidad y la excelencia en la prestación sanitaria al paciente.



lee la entrevista completa en
www.homeosor.es

piernas cansadas



RUSCIMEL CN: 293621.8

La eficaz mezcla de plantas que componen estas cápsulas (hamamelis, castaño de Indias, ciprés y rusco) ayuda a mejorar el tono venoso, a favorecer la circulación y a aliviar molestias causadas por varices, hemorroides o piernas cansadas. Ruscimel ejerce una acción protectora de los capilares.

ZARESCIR CN: 151591.9

Infusión concentrada de grosellas negras, vid roja, zarzaparrilla, espinillo blanco y té verde descafeinado con bioflavonoides. Ayuda a mantener una correcta circulación.



CIRCUNAT

Mezcla de extractos de ciprés, rusco, castaño de Indias, salvia y milenrama. Se trata de una combinación de plantas con acción vasoconstrictora que contribuye a aliviar la sensación de piernas fatigadas.

nutrición especial

MINEVIT KIDS

SABOR CHOCOLATE
CN: 153723.2

SABOR FRESA
CN: 153724.9

SABOR VAINILLA
CN: 153725.6



MINEVIT SENIOR

SABOR CHOCOLATE
CN: 153720.1

SABOR FRESA
CN: 153721.8

SABOR VAINILLA
CN: 153722.5



Minevit es una gama de complementos nutricionales de diferentes sabores destinados a la alimentación especial de adultos, niños y adolescentes. Proporciona energía extra, proteínas, vitaminas y minerales, con un bajo contenido en grasa.

Está aconsejada en épocas de falta de apetito, de fatiga o debilidad, en convalecencia y épocas de mayor actividad física o intelectual. Es ideal en estados carenciales producidos por una alimentación mala o desequilibrada y en épocas de crecimiento de niños y adolescentes.



**LFP WORLD
CHALLENGE**

preparados para los exámenes



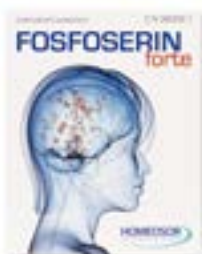
ENERGY CN: 326934.6

ENERGY MAX CN: 326942.1

Si precisas un alto rendimiento intelectual, requieres una gran concentración, atención y memoria, la gama ENERGY te aporta energía y vitalidad. Es un alimento con vitaminas (D_3 , E, C, B_{12}), minerales (potasio, calcio, fósforo, magnesio y cromo) y sustancias precursoras de ATP, molécula que te proporciona al instante la energía que tu organismo necesita.

FOSFOSERÍN FORTE CN: 325332.1

Complemento alimenticio a base de lecitina de soja enriquecida en fosfatidilserina, un fosfolípido que se aporta en muy bajas concentraciones en la dieta diaria pero que es esencial para el funcionamiento de la mente. FOSFOSERÍN FORTE aporta una cantidad de fosfatidilserina 22 veces superior a la lecitina de soja y está enriquecido con fosfatidilcolina, taurina, vitamina C, vitamina B_6 , vitamina A, vitamina B_{12} y vitamina E.



SEDASOR CN: 296996.4

Cápsulas de valeriana, pasiflora, espino blanco y lavanda. Alivio sintomático de los estados de nerviosismo general, estrés, irritabilidad, insomnio.



ELEUTEROCOCO CN: 175732.6

Cápsulas de *Eleutherococcus senticosus* Max. El eleuterococo es un estimulante de la capacidad física y mental, tradicionalmente utilizado en caso de fatiga, cansancio y falta de vitalidad.



POLIOMEGA CN: 396085.4

Poliomega es una mezcla de aceites de semillas de lino y de borraja, aceite de germen de trigo y vitamina E. Se caracteriza por su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados, la mayoría de ellos omega 3 y 6.



botiquín homeopático



GRANUPLEX 119 arnica complex

Es un medicamento homeopático utilizado tradicionalmente en todo tipo de traumatismos y sus consecuencias: dolor, hinchazón y hematomas.



CEPATOL - H

Medicamento homeopático utilizado tradicionalmente en la fiebre del heno, rinitis alérgica, asma alérgica... Preventivo y curativo del catarro de fondo y de las alergias al polvo y al pelo de los animales.

EUTOL bioplex 7

EUTOL es un medicamento homeopático utilizado tradicionalmente como inductor del sueño, en estados de nerviosismo general, dificultad para conciliar el sueño, trastornos de la concentración, angustia y estrés escolar.



COCCULUS

Medicamento homeopático tradicionalmente utilizado en la prevención y el tratamiento de mareos y vértigos.



y para los peques

MUCOMÍN granuplex 114

Es un medicamento homeopático utilizado tradicionalmente en rinitis, mucosidad de origen infeccioso o alérgico, o fiebre del heno.



DIETAlíne

tu dieta en la farmacia



DIETAlíne es un proyecto de asesoramiento nutricional que Homeosor pone a tu disposición a través de las oficinas de farmacia. Bien a través de un asesor nutricional, bien a través de la atención farmacéutica, recibirás consejo personalizado para conseguir tu peso ideal y mejorar tu imagen. **DIETAlíne** te enseña a alimentarte de manera sana, perder peso y mantenerlo, facilitando el cuidado de tu salud. Disponemos de una gama de productos específicamente creados para favorecer el cuidado de la silueta.



CELIMline CN: 168772.2

La combinación de extracto seco de la piel y semillas de uvas negras, cetonas de frambuesa, extracto seco de rusco, zarzaparrilla y cola de caballo convierte a CELIMline en un eficaz preparado que te ayudará a reducir el acúmulo de grasa en ciertas zonas de tu cuerpo (muslos, caderas, etc.) Además, contribuye a mejorar la eliminación y el drenaje renal.

ENERGYline CN: 338662.3

Si necesitas un aporte extra de energía pero cuidas tu dieta y no quieres un elevado aporte calórico toma ENERGYline. Enriquecido con té verde, jalea real, propóleo e inulina, te proporciona vitaminas y minerales.



DURline CN 176725.7

Favorece la eliminación y el drenaje renal. Complemento alimenticio con abedul, tila, alcachofa, uva, diente de león y manzanilla amarga que te ayuda a renovar y drenar el organismo y contribuye a eliminar lo que te sobra, estimulando el buen funcionamiento del aparato digestivo, hígado y riñones.



Plantas medicinales y homeopatía: terapias de futuro



Homeosor-Homeolab ha sido uno de los principales patrocinadores del III Encuentro de Farmacéuticos de Madrid organizado por el Grupo TPI. La división farmacéutica de Soria Natural participó organizando la mesa redonda "Plantas medicinales y homeopatía: las terapias del futuro en la farmacia. Plan de implantación". Intervinieron: Rafael Esteban, Director General de Homeosor-Homeolab; César Valera, Vocal de Plantas Medicinales del COFM; Jesús Echarri, titular de farmacia de Madrid y Enrique Granda, Director del Observatorio de la Federación

Empresarial de Farmacéuticos Españoles. El debate giró en torno a la importancia que tienen la fitoterapia y la homeopatía como alternativa de futuro en el mercado farmacéutico español. A lo largo de la mesa redonda se puso de manifiesto la importancia de la formación de los profesionales en este campo y se presentaron datos muy relevantes.

Congreso Farmacéutico de Castilla y León

Homeosor ha participado en el último Congreso Farmacéutico de Castilla y León que se celebró en Soria y en el que se analizaron los retos de futuro de la farmacia y las nuevas necesidades de los pacientes de cara a impulsar un papel más activo de los farmacéuticos como agentes de salud. En la cita congresual, a la que asistieron más de 350 farmacéuticos, Homeosor estuvo presente con un stand en la zona habilitada para la exposición comercial, en el que se presentaron las principales novedades del laboratorio tanto en homeopatía como en fitoterapia y complementos alimenticios. A lo largo del simposio se planteó la necesidad de impulsar una farmacia asistencial y sostenible con la apertura de nuevas vías que permitan mantener su viabilidad económica.



INFARMA: Homeopatía en pediatría



Infarma, el Encuentro Europeo de Farmacia que integra el Congreso Europeo de Oficinas de Farmacia y el Salón de Medicamentos y Parafarmacia, celebra su vigésimo octava edición a primeros de marzo en Madrid. En la cita está una vez más Homeosor, con un stand en el que se presentan los principales productos del amplio catálogo de fitoterapia y medicamentos homeopáticos. También participa en el programa de conferencias con una charla sobre Homeopatía en pediatría a cargo del doctor Juan Pedro Ramírez. Infarma, con más de 25.000 visitantes, 2.500 congresistas y más de 300 empresas, es un buen marco para intercambiar experiencias con los profesionales del sector.



**LFP WORLD
CHALLENGE**

homeosor
arnica

contusor

emulsión
recuperadora

dolor
molestias
lesiones
calambres
agujetas
roces
magulladuras
...

que nada te pare



Preparado de uso tópico a base de plantas tradicionalmente utilizadas para el alivio de determinadas molestias originadas por sobreesfuerzos, movimientos bruscos o malas posturas, así como para mejorar las alteraciones de la piel producidas por diferentes agresiones externas.

homeopatía, la alternativa natural

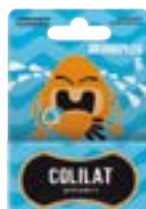
 **HOMEOSOR**
homeolab LABORATORIO
HOMEOPÁTICO

www.homeosor.es

cuidamos la salud de los más peques



GRANUPLEX KIDS



homeopatía,
la alternativa natural

 **HOMEOSOR**
homeolab LABORATORIO
HOMEOPÁTICO

www.homeosor.es