



CN 296996.4

NERVIOSISMO GENERAL ESTRÉS · IRRITABILIDAD INSOMNIO OCASIONAL





VALERIANA - PASIFLORA - ESPINO BLANCO - LAVANDA







OTOÑO - INVIFRNO 2016/17 nº34



sumario

en portada

Contra la tos, plantas medicinales

cuídate en...

Huesos fuertes y sanos

dieta

Salud para toda la familia. Cuídales y cuídate

te interesa

Lecitina de soja. Aliada de la salud

Y procesos gripales

actualidad

Homeosor desde dentro

tus productos

Conoce nuestra oferta

nuestra reflexión

Somos conscientes de que la homeopatía tiene varios frentes abiertos en los últimos tiempos en nuestro país y su práctica, eficacia e historia han sido puestas en entredicho.

En Homeosor y Homeolab apostamos por la salud a través de la Medicina Natural. Con nuestro catálogo de fitoterapia, complementos alimenticios y productos homeopáticos ponemos a disposición de los profesionales sanitarios otras alternativas terapéuticas para el tratamiento y alivio de diferentes patologías.

Nuestra compañía suscribe la Declaración de Madrid de las sociedades científicas. homeopáticas de España que señala que: la homeopatía se integra en la práctica clínica habitual; es una práctica clínica basada en datos científicos; un paciente adecuadamente informado, v tras consensuarlo con su médico o farmacéutico, tiene derecho a recibir el tipo de tratamiento que mejor se acomode a sus necesidades, intereses y valores, como reconoce la propia Lev de Autonomía del Paciente: los medicamentos homeopáticos están regulados por las mismas leyes europeas y españolas que afectan al resto de medicamentos; es necesario que los profesionales sanitarios tengan una formación completa y rigurosa sobre terapéutica homeopática.

Con la homeopatía ponemos a disposición, a través de los profesionales sanitarios, una terapia más personalizada para cada tipo de paciente. La homeopatía es una solución natural de confianza.

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

DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURA

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







CONTRA LA TOS, plantas medicinales

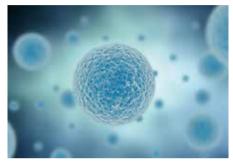


Marta Gómez. Departamento Médico de Homeosor La tos es un mecanismo de defensa que sirve para mantener despejadas las vías respiratorias, de tal modo que, distintos agentes pueden activar el reflejo tusígeno para conseguir este importante objetivo. La tos puede ser provocada tanto por estímulos mecánicos. como por estímulos inflamatorios, químicos o térmicos. Así pues, cuando se inhalan partículas de polvo, el humo del tabaco, el aire muy frío o muy caliente, o una miga de pan se cuela en las vías respiratorias se desencadena el acto de toser. Sin embargo, la tos que a menudo nos preocupa, es la que se origina como consecuencia de la irritación y/o la inflamación de las vías respiratorias que en muchas ocasiones va acompañada de un aumento de la mucosidad y exudados respiratorios. Durante el invierno, debido al incremento del número de casos de procesos infecciosos y el ambiente hostil que se genera por distintos factores como la calefacción o el frío para las vías respiratorias, hay más personas que padecen este incómodo síntoma.

La tos se puede clasificar como aguda, cuando la duración de la misma es inferior a tres semanas, o crónica cuando el acto de toser se alarga en el tiempo. Además, se define como tos productiva cuando va acompañada de la expulsión de exudados y secreciones mucosas y como tos improductiva cuando ésta es fuerte y seca y no se produce expectoración.

Es bien conocido el hecho de que la tos es un síntoma que comparten muchas enfermedades del tracto respiratorio como el catarro, la bronquitis, la gripe, el asma... no obstante, pese a que éste puede ser un síntoma de enfermedades graves, en la mayoría de los casos, la tos suele estar asociada a patologías leves, que no precisan un diagnóstico preciso, y que son una importante causa de automedicación. En cualquier caso, es recomendable dejarse aconsejar por su farmacéutico y, si la tos persiste, se debe acudir al médico.

La mejor forma de tratar la tos es conocer cuál es la causa que la produce. En determinados casos, cuando el médico lo considere necesario, puede prescribir diferentes medicamentos como antibióticos. No obstante, la causa de la tos en la gran mayoría de los cuadros clínicos es vírica y el tratamiento de elección es sintomático. De hecho, el empleo de antibióticos en estos casos es contraproducente y está más indicado el empleo de otras terapias y realizar otras acciones (autocuidados) saludables.



La molesta tos, en definitiva, tiene una función defensiva, ya que expulsa al exterior los agentes irritantes e infecciosos y la mucosidad. De hecho, la tendencia terapéutica actual se inclina por no suprimir la tos productiva debido a la capacidad que tiene de limpiar las vías respiratorias. Para este tipo de tos puede ser de ayuda aquellos productos mucolíticos v expectorantes que fluidifican las secreciones y ayudan a su expulsión. Éstos también pueden ser utilizados para transformar la tos improductiva en tos productiva. En el caso de que los accesos de tos sean continuos v frecuentes y causen otras molestias como dolor de cabeza, cansancio, insomnio o incontinencia urinaria para calmar la tos pueden ser utilizados productos antitusígenos.

la tos...

es uno de los síntomas más repetidos entre todas las enfermedades. Nos sirve para mantener despejadas las vías respiratorias.



¿Son efectivas las plantas medicinales para tratar la tos?

Gracias a las propiedades que presentan algunas plantas medicinales, con principios activos como los mucílagos, los aceites esenciales, las saponinas..., éstos pueden ser una buena alternativa para ayudar a tratar aquellos procesos que cursen con tos. Algunas especies tienen propiedades expectorantes y mucolíticas, mientras que de otras plantas destaca su capacidad antitusígena. También hay hierbas con capacidad balsámica o calmante:

menta y eucalipto:

son plantas tradicionalmente utilizadas como descongestivas debido a la riqueza en aceite esencial que presentan. Además, poseen propiedades antisépticas, balsámicas y expectorantes. Facilitan la expulsión de la mucosidad y calman la tos.

tomillo:

es otra planta rica en aceite esencial al que le debe la mayor parte de sus propiedades bactericidas, fluidificantes y expectorantes. Ayuda a relajar la musculatura lisa de las vías respiratorias mitigando la tos.

malvavisco, gordolobo y llantén:

las virtudes pectorales de estas plantas son debidas a su alto contenido en mucílagos que se caracterizan por tener una acción demulcente y emoliente. Estas plantas suponen una buena alternativa para paliar la tos irritativa.

drosera:

es una planta insectívora de pequeño tamaño rica en mucílagos y naftoquinonas. Tiene propiedades broncodilatadoras, lo que facilita la entrada del aire a los pulmones, y antitusígenas. La drosera ha sido utilizada desde la antigüedad para tratar distintas patologías respiratorias, no obstante en algunos lugares esta planta está en peligro de extinción.

saúco:

la parte utilizada en este caso es el fruto. Algunos estudios han puesto de manifiesto la acción antivírica de algunos de sus componentes.





¿La tos se puede prevenir?

La tos es un síntoma y no una enfermedad, por tanto, las medidas preventivas serán diferentes según la causa que produzca la tos. Debido a que durante el invierno se produce una gran proliferación de las distintas familias de microorganismos patógenos, como rinovirus y coronavirus, causantes de catarros y resfriados o influenzavirus responsables de la gripe, es recomendable potenciar nuestro sistema inmune especialmente en aquellos sectores de la población como los niños, los ancianos o los enfermos crónicos, que son más vulnerables a estas patologías.



- Sustancias como el **propóleo** o plantas como la **equinácea** por su capacidad inmunoestimulante pueden convertirse en tus aliados en esta época del año.
- Determinados hábitos higiénicos también pueden ser útiles para prevenir este tipo de enfermedades: no compartas alimentos, vasos o cubiertos con otras personas; extrema la higiene, lávate frecuentemente las manos con agua caliente, especialmente al llegar a casa después de haber tocado el mobiliario público; ventila la casa al menos diez minutos diarios, tápate la boca al estornudar o toser, y evita en la medida de lo posible los lugares hacinados.
- Protégete de los cambios bruscos de temperatura.
- Intenta llevar una vida sana durmiendo lo suficiente y llevando una dieta adecuada, rica en frutas y verduras. Evita el consumo de sustancias irritantes como el tabaco.

¿Qué puedo hacer si tengo tos?

Si padeces la molesta tos tal vez algunos de estos consejos pueden serte útiles:

- Bebe abundantes líquidos para ablandar las secreciones y mantener la mucosa respiratoria hidratada. Las infusiones son una buena alternativa puesto que el calor también puede ayudarte a expectorar.
- En invierno las fuertes calefacciones resecan el ambiente. Procura mantener en tu casa un grado de humedad ambiental correcto para evitar toser. Puedes conseguirlo colocando en los radiadores recipientes con agua o utilizando un humidificador. Incluso puedes añadir unas gotas de aceite esencial de tomillo, eucalipto...
- Otra alternativa es realizar vahos (a los que puedes añadir una infusión de plantas expectorantes para mejorar su acción) o duchas calientes para facilitar la expectoración.
- Dormir con la cabeza elevada te facilitará la respiración. Incluso puedes poner en tu mesilla una cebolla cortada para evitar toser durante la noche y facilitar tu descanso.
- Están a tu disposición múltiples preparados mucolíticos y/o expectorantes. Pídele consejo a tu farmacéutico.
- Si tienes fiebre o la tos dura varios días y no mejora, acude a tu médico.



Para disfrutar de una vida activa es muy importante que nuestros huesos estén fuertes. Para cuidarlos es imprescindible el calcio, pero su ingesta debe estar acompañada de vitamina D₃, magnesio y vitamina K₂ (MK-7). Esta combinación es fundamental para evitar lo que se conoce como "la paradoja del calcio" o, lo que es lo mismo, sufrir al mismo tiempo osteoporosis y calcificación arterial.

Los huesos nos dan soporte y nos permiten movernos. Además, son el almacén para minerales como el calcio o el fósforo. Es fundamental mantener una buena salud de los mismos a cualquier edad.

Para hacerlo siempre hemos escuchado que tenemos que tomar calcio porque es el mineral que utiliza nuestro cuerpo para la formación de la masa ósea, al mismo tiempo que colabora en la actividad muscular y nerviosa. Constantemente en nuestro organismo se va produciendo una pérdida de calcio y si, a través de la dieta no se ingiere el calcio suficiente para reponer esa eliminación, el cuerpo, cuando lo necesita, lo va a coger necesariamente de la fuente más rápida y fiable que tiene, que son los propios huesos. La consecuencia que con el tiempo se genera es que los huesos se vuelven frágiles y quebradizos.

A nivel general, el que no falte calcio en nuestra dieta diaria es una de nuestras preocupaciones. Sin embargo, las recomendaciones dietéticas están centradas casi exclusivamente en aumentar el consumo de calcio y esto es un grave error. Además del calcio hay otros agentes imprescindibles que nos ayudarán a cuidar nuestra estructura ósea: vitamina D₃, vitamina K₂ y magnesio.



Hay una serie de nociones que debemos de conocer para asegurarnos que la toma de calcio se haga de forma correcta y así evitar riesgos innecesarios y perjudiciales para nuestro organismo.

¬ La ingesta de calcio **siempre** debe darse simultáneamente **junto a la vitamina D**₃, ya que esta vitamina es indispensable para que podamos absorber mejor dicho mineral.



- ¬ Además, se necesitan otros elementos que ayudan al calcio a fijarse en los huesos (el magnesio, la vitamina K₂ (MK-7), etc.), Si estos otros micronutrientes no están presentes, el calcio puede ser más perjudicial que beneficioso ya que en vez de ir a los huesos se depositará en otros lugares provocando la calcificación de arterias, articulaciones, riñones... con las consecuencias que eso puede tener (arterioesclerosis, cálculos renales, espolones calcáreos...)
- ¬ Destacar el efecto de la **menaquinona 7 (MK-7)**, una forma de vitamina K₂, que es el nutriente principal que asegura



el calcio a lo largo de la vida

Hay determinadas situaciones en las que el aporte de calcio es fundamental:

- Niños y adolescentes: es cuando el esqueleto crece más rápido y necesita la mayor cantidad de calcio.
- **Deportistas:** someten a su cuerpo a un gran desgaste.
- Hasta los 30-35 años: es importante conseguir un buen pico de masa ósea, ya que a partir de esa edad comienza a disminuir
- Embarazo: sobre todo en la última fase que es cuando el esqueleto del feto debe fortalecerse y madurar.
- Edad adulta: hay que prevenir la osteoporosis y evitar posibles fracturas.
- Mujeres postmenopáusicas: tienen que prevenir la pérdida de calcio derivada de los cambios hormonales.
- Vida sedentaria: este estilo de vida hace que el calcio se elimine en mayor cantidad.
- Mayores de 70 años: a partir de esa edad disminuye la absorción de calcio.

que el calcio, una vez en la sangre, vaya específicamente a depositarse en los huesos y no "se pierda" en otros tejidos. Además, cuando se recomienda la ingestión oral de esta vitamina debe ir recubierta con una doble microencapsulación para proporcionarle estabilidad, si no perderá parte de sus propiedades durante el proceso de fabricación.

- ¬ De una dieta normal sólo se absorbe de un 30 a un 40 % de calcio. Además, hay determinados alimentos (remolacha, acelgas, espinacas, cacao en polvo, café, alcohol, etc.) que deben evitar tomarse junto con el calcio. Estos alimentos contienen ácido oxálico que entorpece la absorción del calcio en el intestino.
- ¬ Los suplementos de calcio se absorben mejor cuando se toman en dosis pequeñas (400 mg) varias veces al día. Dar calcio en grandes cantidades sólo conlleva aumentar una serie de riesgos para la salud (incremento de litiasis renal, de ataques cardíacos, de calcificaciones vasculares, etc.)
- ¬ El calcio debe darse en la forma que sea más biodisponible (citrato cálcico) para que nuestro tracto digestivo lo pueda absorber y aprovechar mejor.

Por lo tanto, siempre que queramos realizar una buena administración del calcio al organismo, es necesario realizarla conjuntamente con la vitamina D₃, con la menaquinona 7 y con el magnesio. Todos estos nutrientes no sólo influyen en la absorción de los unos y los otros, sino que además colaboran en sinergia para que el calcio vaya donde tiene que ir (a los huesos) y no se deposite en otros lugares.







salud para toda la familia



Basta con modificar algunos hábitos para disfrutar de una vida plena y sana. Llevar una dieta equilibrada y alimentarnos de forma adecuada son las claves más importantes si deseamos mantener sana a toda la familia. Nuestra alimentación debe contener los nutrientes esenciales para que el organismo lleve a cabo todos los procesos metabólicos necesarios y pueda realizar las actividades diarias con energía.

Tener unos hábitos de alimentación saludables puede ayudar a prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes o la arteriosclerosis. Asimismo, una mala alimentación puede afectar al desarrollo físico y mental, reducir el rendimiento tanto escolar como laboral o

afectar al sistema inmunitario, provocando que el organismo sea más vulnerable.
Cuidar nuestra alimentación y la de los nuestros, requiere comer en cantidades adecuadas sin saltarse ninguna comida, intentando hacer un esfuerzo por nutrirse bien cada día. Desayunar, almorzar y cenar, y a ser posible hacer dos tentempiés saludables, es muy importante para mantener nuestra salud correctamente.

Una buena forma de cuidar nuestra alimentación a diario es controlar el consumo de alimentos fritos, azúcares procesados y bollería, entre otros. Este tipo de productos aportan una gran cantidad de grasa y azúcar a nuestro cuerpo que a medio o largo plazo pueden resultar perjudiciales para nuestro corazón y para nuestra salud en general.



nuestros consejos

• Realiza por lo menos 30 minutos de ejercicio moderado todos los días. Ir toda la familia a practicar alguna actividad al aire libre es lo más práctico, puesto que es más sencillo realizar ejercicio en compañía.



• Come en familia. En una sociedad en la que cada vez se tiene menos tiempo para estar con la familia, es esencial que las comidas se hagan todos juntos para que los niños/adolescentes hablen con los padres y así copien unos hábitos de alimentación saludable. Aprovechar esos momentos para hablar y enseñar a los menores que comer verduras, frutas y pescado es algo bueno y saludable.



- Dedica un tiempo razonable a las comidas. Siéntate y come poco a poco, masticando bien los alimentos.
- Sigue unos horarios regulares. Si los niños ven que en su casa no hay control en las horas de comidas o se pica entre horas, se habituarán a esta rutina de comer tan poco saludable.

• Los hidratos de carbono deben suponer el 55-60% del aporte energético diario total.



- Entre el 10 y el 15% de la energía calórica diaria debe proceder de las proteínas.
- Bebe al menos 2 litros diarios de agua u otros líquidos como zumos naturales, infusiones o caldos.



- Las grasas no sobrepasarán el 30% de las calorías totales ingeridas, de las cuales se aconseja que el porcentaje de grasas saturadas sea inferior al 10%.
- Come vegetales y hortalizas a diario. Nuestro cuerpo necesita de vitaminas y nutrientes específicos para funcionar de forma correcta y debe recibirlos cada día



En definitiva, reunirse a comer en familia es un hábito que lleva a una mejor alimentación, a desarrollar relaciones afectivas y sociales más eficaces y sanas, así como a establecer ambientes aptos de convivencia.





Estrella Gascón. Departamento Médico de Homeosor

La lecitina de soja es un compuesto extraído de la soja muy rico en un tipo especial de grasas, los fosfolípidos, sobre todo en fosfatidilcolina, fosfatidilinositol y fosfatidilserina. Los fosfolípidos son una mezcla compleja que contiene ácidos grasos saludables (linoleico y linolénico), fósforo, colina e inositol -dos sustancias que se incluyen dentro de las vitaminas del grupo B-. La calidad y la eficacia de la lecitina de soia depende de la cantidad de fosfolípidos que contenga, siendo recomendable que sea entre un 98-99%. La lecitina se encuentra de forma natural en múltiples estructuras de nuestro organismo, principalmente en las membranas de todas las células ya que es fundamental para el correcto funcionamiento de las mismas. El cuerpo humano fabrica lecitina en el hígado, para lo cual necesita que la dieta contenga los componentes adecuados: frutos secos, aceites sin refinar y prensados en frío, germen de trigo y cereales integrales, principalmente. La yema del huevo es una buena fuente de lecitina.

Por su composición, la lecitina de soja tiene una serie de propiedades que resultan beneficiosas para el organismo.

Ayuda a cuidar la piel

En los tratamientos de belleza, la lecitina de soja, es un magnífico complemento porque consigue reducir los signos de la edad. Su alto contenido en vitamina E, permite otorgar elasticidad a la piel y prevenir el envejecimiento. También actúa como antioxidante al prevenir los efectos de los radicales libres. Sus componentes también logran retener la hidratación de la piel y evitar la seguedad del rostro.



Beneficiosa para el hígado y la vesícula biliar

La lecitina puede ayudar a prevenir la formación de cálculos biliares, ya que hace que la bilis sea más fluida, aunque no disuelve los ya formados. Al mejorar el metabolismo de las grasas, impide que éstas se depositen en el hígado y puede ser beneficiosa en casos de hígado graso y en otras enfermedades de dicho órgano.



El alimento del cerebro

A la lecitina se la conoce también como "el alimento del cerebro" ya que es un nutriente esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso. Es necesaria para la formación de acetilcolina, neurotransmisor que entre otras funciones interviene en mantener el estado de consciencia, en la memoria, en la percepción del dolor o en la transmisión de la información visual. Es necesaria para mantener la estructura y función de las membranas neuronales, lo cual es a su vez fundamental para la comunicación entre las neuronas, para la conducción de los impulsos nerviosos y para una actividad neuronal normal.

En definitiva, contribuye a mantener y mejorar las funciones mentales como el aprendizaje, la agilidad mental, la memoria, la concentración o el estado de ánimo.



Buena aliada para prevenir las enfermedades cardiovasculares

La lecitina emulsiona las grasas, es decir, las divide en pequeñas partículas y las mantiene en suspensión impidiendo que se depositen en la pared de las arterias. Además, mejora la proporción entre el colesterol bueno (HDL, partículas pequeñas) y el malo (LDL, partículas grandes) y previene la formación de trombos al hacer la sangre más fluida. También se ha visto que disminuye los niveles de homocisteína, que es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.

Otras propiedades

En el intestino ayuda a la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E y K. Aporta fósforo orgánico, por lo que se recomienda en casos de estrés, agotamiento físico o mental.

¿Cómo se obtiene la lecitina de soja?

Para obtener la lecitina de soja se limpian las semillas, se descascarillan y, una vez abiertas, se forman copos con ellas. De estos copos se extrae el aceite que es una mezcla de aceite y lecitina. Posteriormente, se calienta el aceite y se le añade agua, lo que hace que se hinche la lecitina y forme una emulsión que se separa con facilidad. Por último, se elimina el agua por evaporación y queda la lecitina.

¿Cuándo la tengo que tomar?

Se recomienda en caso de elevación del colesterol, para prevenir la arterioesclerosis, para mejorar la actividad intelectual, para disminuir el riesgo de trombosis, en caso de fatiga física o intelectual, épocas de exámenes o para mejorar el estado de la piel.

¿Cómo puedo tomar la lecitina de soja?

En el mercado se encuentra en granulado. Se recomienda tomar de 2 a 3 cucharadas pequeñas directamente o mezcladas con algún alimento: ensaladas, zumos, yoqur, sopas, etc.







Los procesos gripales son enfermedades virales con picos estacionales favorecidos por el frío.

Un cuadro catarral lo denominamos gripal cuando además de fiebre y afectación de las mucosas respiratorias (secreciones respiratorias, tos, dolor torácico...) el paciente refiere molestias de tipo músculo-esquelético; dolor muscular, dolor articular y/o dolor óseo. Los virus implicados en estos procesos son muchos, sólo una identificación positiva del germen permite comprobar que se trata, efectivamente, de la gripe.

Son procesos autolimitados, que, si no se complican, vienen a durar una semana. El tratamiento convencional incluye la hidratación y el uso de analgésicos y antiinflamatorios con acción antitérmica, tanto para aliviar los síntomas como para controlar la fiebre. Los antibióticos no están indicados salvo que haya indicios de sobreinfección bacteriana. Por tanto, el combate entre el virus y nuestro organismo depende de la eficacia de nuestro sistema defensivo, que tradicionalmente se llama "terreno".

La virulencia del germen y las condiciones del terreno son la ecuación omnipresente en toda infección. De estos dos lados de la balanza, la homeopatía puede influir en el segundo.

Los medicamentos homeopáticos pueden estar compuestos de varios remedios combinados o de un remedio único. Los remedios para la gripe se eligen entre aquellos que reproducen en el sujeto sano los síntomas individuales particulares que experimenta el paciente; es el llamado *Principio de Similitud* que define la homeopatía.

Los remedios más comúnmente utilizados son:



Apis mellifica es el remedio de la fiebre asociada a inflamación en la que predomina el edema. También es el remedio de los cuadros pseudo-meningíticos en los que parece haber cierta rigidez de nuca, ausencia de sed. Se suele

contar con este remedio como una alternativa a los antihistamínicos.



Eupatorium perfoliatum es el remedio por excelencia de los procesos gripales. Se utiliza cuando el paciente, además de los síntomas catarrales tiene dolores osteomusculares y dolor ocular que empeora con la presión.

Anas barbariae es uno de los remedios más consagrados de la gripe. Se obtiene del hígado y del corazón del pato.

Echinacea angustifolia es el remedio más popular y eficaz de la fitoterapia para prevenir y tratar la gripe que también tiene su versión homeopática. Se utiliza en diluciones bajas.

Influenzinum es un remedio obtenido por dilución y dinamización de la vacuna de la gripe del año en curso. *Gripex* e *Influenzinum toxicum* son dos variantes de este mismo remedio con idéntica indicación.

Aconitum napellus se utiliza para tratar los síntomas relacionados con la exposición al frío: fiebre alta de aparición brusca con piel seca y agitación, sed de abundante agua fría...

Belladonna atropa se utiliza para la fiebre de aparición brusca acompañada de congestión cefálica además de postración y fotofobia. También es el remedio que se utiliza para el tratamiento de las convulsiones febriles. Se utiliza con frecuencia por sus efectos antiinflamatorios.

Ferrum phosphoricum es muy utilizado en los cuadros febriles y en la febrícula vespertina. Es el remedio de los catarros que provocan gran congestión de las mucosas que lleva a la epistaxis, es decir, un ligero sangrado por la nariz.

Allium cepa es el remedio por excelencia de los cuadros catarrales causados por alergias que se acompañan de secreción acuosa abundante que irrita la base de la nariz y el labio superior.

Gelsemium sempervirens se utiliza para tratar esa típica sensación de atontamiento que acompaña a los resfriados, con fiebre de aparición progresiva y postración que se acompaña de temblores por debilidad y ausencia de sed.

Bryonia alba remedio de los cuadros catarrales que se acompañan de sequedad de mucosas, fiebre de aparición progresiva y postración. El paciente empeora cuando se mueve y tiene sed.

Rhus toxicodendron remedio de los herpes asociados a los cuadros catarrales. Fiebre de aparición progresiva, agitación (el paciente empeora cuando se mueve) y tiene sed.



Todos estos remedios se preparan sometiendo la materia prima a un proceso inicial de maceración hasta obtener la llamada tintura madre, la cual será sometida a un doble proceso de dilución y dinamización progresiva en relación 1/10 para las llamadas diluciones decimales o 1/100 para las diluciones centesimales. En función del número de veces que se haya realizado este proceso se coloca un número indicativo, al que llamamos potencia. Cuando mayor es este número, menor es la concentración de la tintura madre pero más profundos v persistentes son sus efectos relacionados con los cambios en la naturaleza física del excipiente. Las potencias iguales o superiores a la 9 CH son las más recomendables para niños y embarazadas ya que en ellas está prácticamente garantizada su seguridad. En los complejos homeopáticos se utilizan tradicionalmente diluciones decimales bajas, buscando con ellas una mayor eficacia para el tratamiento sintomático de la enfermedad





Homeosor ha vuelto a abrir sus puertas a sus clientes. Un año más, el pasado mes de junio, se celebró un viaje para que farmacéuticos de toda España conocieran las instalaciones de la compañía. Esta vez fueron trescientas personas las que viajaron hasta Soria para recorrer la planta de producción, el laboratorio de control de calidad y el centro de I+D+i. Además, pudieron visitar una muestra de las más de 380 hectáreas de cultivos ecológicos situadas en el entorno del laboratorio.

Los profesionales de la farmacia pudieron constatar el modo de trabajo de Homeosor, basado en la calidad y en la garantía, y cómo la compañía está embarcada en una mejora continua de los procesos de producción para garantizar un catálogo de alta eficacia y seguridad. Homeosor fabrica y controla sus productos de acuerdo a las normas GMP (Good Manufacture Practice) de fabricación de medicamentos.



























contra la tos



EXPECTOPLUS C.N. 167575.0

Elaborado a base de plantas, vitaminas, minerales y concentrados de frutas, dirigido a ayudar al buen funcionamiento del sistema respiratorio.

RESPIRA KIDS C.N. 167384.8

Diseñado para ayudar al óptimo funcionamiento del sistema respiratorio de los niños, ante la agresión de los factores ambientales.





LLANTUSIL C.N. 294504.3

Llantusil son cápsulas de eucalipto, ajedrea, serpol, malvavisco, tusílago y llantén con acción expectorante. Son útiles en trastornos bronquiales y afecciones de vías respiratorias.

UNA TAZA DE SALUD Y NATURALEZA

BRONPUL C.N. 299362.4

Para mantener la mucosa respiratoria hidratada prueba una infusión. Bronpul, con eucalipto, gordolobo, malvavisco, helenio y regaliz, es una tisana que ayuda a paliar los síntomas del resfriado.



REMEDIOS HOMEOPÁTICOS QUE TAMBIÉN TE AYUDARÁN A CALMAR LA TOS



DROSERA

Drosera rotundifolia, Coccus Cacti, Corallium rubrum y Cephaelis ipecacuanha son remedios tradicionalmente utilizados para combatir la tos. Homeosor añade además a este producto otras cepas como Tartarus stibiatus, Cactus grandiflorus, Kallium phosphoricum o Pertussinum nos. para completar su eficacia.

TOSIKIDS granuplex 20

Para los más pequeños, TOSIKIDS – Granuplex 20, son gránulos que en su composición combinan varias cepas homeopáticas (Belladonna atropa 6D, Cuprum metalicum 12D, Drosera rotundifolia 6D y Cephaelis ipacacuanha 6D) útiles para apaciguar la tos.





para ayudar a combatir la gripe

ACONITUM

Combina diferentes remedios tradicionalmente eficaces para el tratamiento de las afecciones invernales y la capacidad defensiva del organismo.





OSCILOGRIP

Comprimidos homeopáticos para la prevención y el tratamiento de los síntomas asociados a los estados gripales y resfriados.

INFLUENZINUM NOS

Prevención y tratamiento de las infecciones respiratorias de vías altas en general. (Gotas y ampollas)



DEFENSOLIM granuplex 112

181.00

Para mejorar el sistema inmunológico de los más pequeños preparando su organismo para combatir los ataques de agentes externos dañinos.

GRIPOSIN granuplex 37



En casos de gripe, escalofríos, fiebre, dolores musculares, dolor de garganta, tos y estornudos, secreción de nariz y ojos.







y además

mejora tus digestiones

GASTRONAT

Gastronat contiene extractos de genciana, melisa, manzanilla romana y aceites esenciales de romero e hinojo. Estas plantas se han utilizado tradicionalmente para ayudar en casos de pesadez de estómago y excesiva producción de gases.



fortalece tus defensas



NATESTIM

GOTAS C.N. 169750.9 CÁPSULAS C.N. 169749.3

Ayudan a mantener fuerte tu sistema inmunitario.

NEBULIZADOR COMPRIMIDOS C.N. 182359.5

Aportan suavidad y frescor a la boca y a la garganta.

huesos fuertes y sanos

OSTEOBENE C.N. 182362.5

iNUEVO!

Es un complemento alimenticio que combina calcio, magnesio, vitamina D_3 y menaquinona-7. Una fórmula natural que te aporta la cantidad de nutrientes esenciales necesarios para mantener unos huesos fuertes y sanos y, al mismo tiempo, las sustancias necesarias para que el calcio se absorba de forma eficiente y se deposite en los huesos.



LFP WORLD CHALLENGE

lecitina de soja

LECISOR C.N. 308882.4

Lecitina de soja (100%), de rápida absorción y gran valor energético. La lecitina de soja, además de actuar favorablemente sobre el colesterol es beneficiosa para la salud de la piel.



DIETAline alcanza tus metas y gana salud

DIETAline, el servicio de asesoramiento nutricional que Homeosor ofrece a través de las oficinas de farmacia, te ayuda a controlar tu peso. Te proponemos una manera sana y natural de alimentarte que te llevará a mantener un control eficaz de tu peso. Además del seguimiento de un plan nutricional completo, te presentamos una serie de productos creados específicamente para favorecer el cuidado de tu silueta y que te permitirán ver resultados más favorables y prolongados en el tiempo.





CAPTAline tablets CN, 168679.4

Ayuda a interferir en la absorción de las grasas. Captaline está elaborado con extracto de Opuntia ficus-indica, que ayuda a combatir y bloquear parte de las grasas de la dieta, evitando su acumulación.

COFIline C.N. 172375.8

Favorece la eliminación de líquidos. Elaborado con rabos de cereza y café verde descafeinado, enebro, ortiga verde, vara de oro y diente de león.





QUEMAline new C.N. 177960.1

Con efecto termogénico. Con extracto de cacao, rico en flavanoles. QUEMAline new combina cacao, semillas de uva, capsiate y té verde, lo que le hace un producto eficaz como coadyuvante en las dietas de control de peso.

Congreso Nacional de Homeopatía

El pasado mes de mayo se celebró en San Sebastián el VII Congreso Nacional de Homeopatía, organizado por la Asociación de Médicos Homeópatas Vasco-Navarros, con el patrocinio de Homeosor. El laboratorio de Soria Natural no podía faltar a la cita que, cada dos años, promueve la Federación Española de Médicos Homeópatas en la que se analizan los últimos avances de las investigaciones en homeopatía y las experiencias terapéuticas. La conferencia inaugural del congreso, celebrado en el Palacio de Miramar, corrió a cargo del virólogo francés y Premio Nobel de Medicina en 2008, Luc Montagnier, descubridor en los años ochenta del VIH. Montagnier defendió la homeopatía como disciplina científica y recalcó, según han recogido varios medios de comunicación, "sólo existe una medicina, la que hace bien a la salud de las personas". Otros expertos, como el Dr. Guillermo Basauri, destacaron los buenos resultados que los medicamentos homeopáticos proporcionan para patologías crónicas, infecciones de repetición e incluso como complemento en tratamientos en cuidados paliativos.

Al congreso "Homeopatía: otra manera de curar" en el que intervinieron otros investigadores y expertos de prestigio, asistieron 250 médicos homeópatas, farmacéuticos y veterinarios de todo el país.



Felip Ramis: "La homeopatía tiende la mano al paciente"



Homeosor continúa impulsando la celebración de sesiones formativas dirigidas a los farmacéuticos y otros profesionales sanitarios encaminadas a fortalecer su desarrollo profesional y sus conocimientos sobre homeopatía y fitoterapia. Entre las acciones desarrolladas en los últimos meses, se ha celebrado la conferencia "Homeopatía: ciencia y praxis médica" a cargo del doctor Felip Ramis, organizada por Homeosor en el Colegio Oficial de Médicos de las Islas Baleares. Ramis, médico homeópata especializado en medicina integrativa, señaló que "corre el mito de que

las infecciones sólo se tratan con antibióticos y esto no es verdad. Potenciando el sistema inmune y con vacunas homeopáticas se tratan infecciones crónicas. La homeopatía forma parte de la medicina integrativa y lo que hace es tender la mano al paciente. Su aportación a la medicina es inmensa porque es la forma más médica, más profesional, más psicológica, afectiva, de hacer una medicina personalizada, en la que el paciente se siente escuchado. El objetivo de Homeosor con acciones como ésta no es otro que apoyar a las oficinas de farmacia para que puedan mejorar el servicio que prestan al usuario cuando éste entra buscando asesoramiento y consejo farmacéutico.







sabor y naturaleza

INFUSIONES DE AGRADABLE AROMA Y SABOR

 Elaboradas con plantas de cultivos propios cuidadosamente seleccionadas









GAMAENERGY jenergía y vitalidad!



LA ENERGÍA EXTRA QUE EL ORGANISMO NECESITA



PROPORCIONA UN MAYOR RENDIMIENTO INTELECTUAL Y FÍSICO



enriquecido con:

jalea real, propóleo, calcio, vitamina D₃



