

VIVIR AL NATURAL

SALUD Y BIENESTAR.
OTOÑO-INVIERNO 2007. Nº 16

NO TE ACOSTUMBRES A
VIVIR CON ANSIEDAD

VIVE SIN ACIDEZ
DE ESTÓMAGO

Armame para
VENCER AL INVIERNO



VIVIR AL SALUD Y BIENESTAR NATURAL

Nuestra reflexión

Nuestra revista, *Vivir al natural. Salud y bienestar*, inicia con el fin de las vacaciones y la llegada del otoño, una nueva etapa. Una etapa, que no es, en absoluto, un borrón y cuenta nueva con respecto a la anterior, que obviamente es la base sólida de esta publicación. Se trata de dar un paso más con el fin de prestar un mayor y mejor servicio a los usuarios. Hemos rediseñado la maqueta tratando de ganar en claridad y orden, y organizado los contenidos para que los lectores puedan acceder con facilidad a lo que más les interesa.

Lógicamente, seguiremos mencionando las ventajas que para su salud tienen nuestros productos, pero haremos hincapié especialmente en su plano preventivo. Más vale prevenir que curar. Muchas dolencias que sufrimos habitualmente se podrían evitar si habitualmente nos cuidáramos más. No se producirían si mimáramos la alimentación, si reforzáramos con suplementos dietéticos y plantas medicinales nuestro sistema inmunológico, si favoreciéramos con determinados productos la circulación sanguínea...

Ése es nuestro objetivo. Poner un granito de arena para que todos aprendamos a robustecer nuestra salud sin necesidad de recurrir a sustancias y compuestos que podrían tener efectos secundarios. A veces no hay más remedio, pero también existe una tendencia fácil de recurrir a ellos. La Medicina Natural es una buena alternativa para hacer frente a los síntomas de muchas dolencias. ■

Rafael Esteban

Director General de Homeosor

director: Rafael Esteban. **editor y coordinador:** Juan Delgado. **dirección de arte:** Javier López. **colaboradores:** Belén Quijada. Isabel Molinero. Juan Pedro Ramírez. Estrella Gascón. Javier Macarrón. **consejo asesor:** Isabel Molinero. Juan Pedro Ramírez. Estrella Gascón. Javier Macarrón. Manuel Llorio. **responsable de Homeosor:** Sergio Sanz. **edita:** Grupo Soria Natural. **impresión:** G. Jomagar S.L. **depósito legal:** MU-913-2002. **formación y suscripciones:** 975 252 022.



- 08. Tus productos
- 10. Una vida saludable
- 14. Mantente a raya
- 16. Homeopatía
- 18. A mí lo Natural
- 20. Más productos







[FORTALECETE]

para vencer al invierno

El invierno es una época en la que nuestro organismo necesita mayor cantidad de determinadas sustancias para mantener equilibrados sus recursos energéticos y satisfacer tanto los requerimientos de este tipo como los nutricionales que suelen exigir los cambios climatológicos. Los organismos corren muchos riesgos debido, sobre todo, a que el frío produce un descenso de las defensas.

por doctora isabel molinero

Todos los seres humanos contamos con un sistema de defensas que nos protege de las enfermedades a las que estamos expuestos a lo largo de la vida. Este sistema es muy complejo y su función principal es combatir los agentes dañinos para el organismo. Consta de una primera barrera configurada por la piel y las mucosas que impiden el paso de microbios dentro del cuerpo, y una segunda compuesta por células y sustancias (leucocitos, macrófagos, linfocitos y

del organismo por los leucocitos o macrófagos los cuales destruyen los microbios. Por otro lado, los linfocitos forman anticuerpos, sustancias que anulan el efecto de las toxinas que segregan los microbios.

El sistema inmunológico es una red compleja tanto de células como de órganos especializados cuya misión es defender al organismo de los ataques de invasores "extraños". Si funciona correctamente, puede hacer frente a las infecciones causadas por agentes como las bacterias, virus, hon-

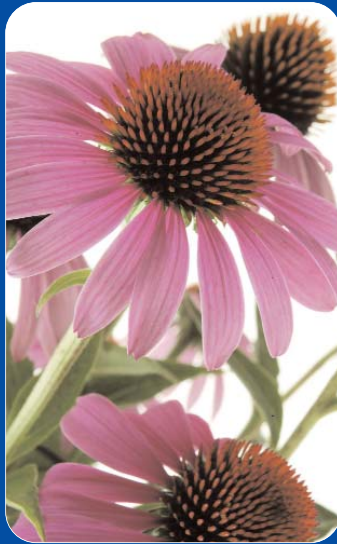


De la equinácea al eleuterococo

■ **Equinácea** es una planta de gran actualidad fitoterapéutica debido a su reconocida eficacia como anti-biótico e inmunoestimulante.

■ **Propóleo** es una sustancia que producen las abejas al mezclar las resinas de los árboles con su saliva y que tiene reconocidas propiedades bacteriostáticas y bactericidas.

■ **Tomillo** tiene propiedades digestivas. Se considera un eficaz anti-séptico general, relajante de la musculatura lisa y aumenta la capacidad defensiva del organismo.



anticuerpos) que atacan a los agentes dañinos y nos protegen de las infecciones.

Si los microorganismos consiguen cruzar la primera barrera son atacados dentro

gos y parásitos. Todos estos microorganismos utilizan al cuerpo humano como medio de supervivencia en el cual pueden habitar y reproducirse. Además, gracias al sistema

inmune, el organismo es capaz de distinguir entre lo propio y lo ajeno, y reacciona contra todo lo que le es extraño, incluso las células propias modificadas o alteradas.

Cuando nuestro sistema defensivo disminuye, somos más susceptibles a padecer ataques de microorganismos u otros agentes peligrosos para la salud. La mejor manera de prepararnos para que la estación invernal no tenga efectos negativos sobre nuestra salud es mantener y hacer más fuertes las defensas naturales del organismo.

Se puede ayudar al fortalecimiento de las defensas naturales del organismo de diferentes maneras. Se trata de potenciar aquellos factores esenciales para mantener al

■ El frío tiene un efecto en el organismo: reduce sus defensas. De esta manera, queda más expuesto. Más vale prevenir que curar.

■ Las plantas también actúan preventivamente estimulando las defensas

■ Una dieta equilibrada y variada refuerza el sistema. Al igual que los suplementos dietéticos de vitaminas y minerales, ácidos grasos poliinsaturados, la jalea real y el polen, los probióticos, o los prebióticos.

estimulando el sistema defensivo (equinácea, tomillo, saúco, tila o jengibre, entre otros). Siempre es mejor apo-

vitaminas y minerales, como las frutas y las verduras; reducir los alimentos muy energéticos ricos en grasas saturadas y azúcar, y los fritos; disminuir la sal; eliminar la ingesta de bebidas alcohólicas, gaseosas o estimulantes, y evitar el consumo de drogas, tabaco o alcohol.

Otras medidas son: realizar ejercicio moderado regularmente; evitar el estrés; descanso adecuado; dormir el suficiente número de horas favorece el correcto funcionamiento de nuestro sistema de defensas; mantener



■ **Saúco.** Las flores deben a sus mucílagos las propiedades emolientes. Tiene propiedades diuréticas, sudoríficas y estimulantes del sistema inmunológico del organismo.

■ **Tila.** Las inflorescencias contienen mucílagos que le confieren una acción emoliente y calmante, aceite esencial con acción sedante ligera del sistema nervioso y antiespasmódica, y flavonoides con propiedades diuréticas.

■ **Eleuterococo.** Contiene numerosos heterósidos, esterinas vegetales y colorantes. Como ocurre con el ginseng, ayuda a aumentar el rendimiento físico e intelectual.

organismo y su sistema inmunario en perfecto estado. Las plantas medicinales no sólo son excelentes tratamientos naturales, sino que también actúan de forma preventiva

yar los procesos naturales y no cortarlos o desviarlos bruscamente. Otro es la dieta, que ha de ser equilibrada y variada. Se recomienda tomar alimentos frescos y ricos en

una actitud mental positiva; practicar ejercicios respiratorios; tomar baños de temperatura alterna para estimular la circulación sanguínea y linfática. ■

Estimula el sistema defensivo

Es una mezcla de extracto de equinácea, propóleo (derivado apícola), y aceite esencial de tomillo. **Fitosor Natesim** destaca por su acción estimulante de las fuerzas defensivas del organismo contra agentes agresivos no específicos y contribuye a prevenir y eliminar las infecciones. La equinácea es una planta de gran actualidad fitoterapéutica debido a su reconocida eficacia como antibiótico y sobre todo inmunoestimulante. ■



Un derivado apícola con mucha fuerza

El propóleo tiene reconocidas propiedades bacteriostáticas y bactericidas debidas a su contenido en ácido benzoico, ácido ferúlico, galangina y pinocembrina. El **Propóleo** es también antifúngico. Influye favorablemente en los procesos inmunológicos por estimulación directa y ayuda a aumentar la resistencia global. ■



Una planta que se ha puesto de moda

Cápsulas de equinácea es un producto compuesto únicamente por esta planta, muy de moda. La equinácea cuenta con una reconocida eficacia como activador inmunológico inespecífico gracias a los principios activos que contiene (equinacina, aceite esencial, resina, principios amargos, etc.), así como otros que son activos frente a bacterias (equinacósidos). Pero se considera que la acción se debe al conjunto de sus componentes. ■





Vitaminas y minerales muy asimilables

Levimin es un mezcla de vitaminas y minerales asimiladas en levaduras (se encuentran en forma orgánica, tal como se encuentran en los alimentos) que favorecen su capacidad de asimilación y biodisponibilidad, de modo que su absorción y aprovechamiento son mucho mas elevados. Las hay especialmente recomendadas en ciertos estados carenciales debidos a una nutrición desequilibrada, cambios estacionales, niños en fase de crecimiento... ■



Ayuda a regenerar la flora intestinal

Compuesto de enzimas digestivas, fermentos lácticos, inulina y oligofructosa y ácido láctico, **Inucil** ejerce un efecto favorable en procesos digestivos lentos y pesados producidos por comidas copiosas. Asimismo, contribuye a regenerar la flora intestinal y a mejorar la asimilación de alimentos. Se aconseja también en casos de infecciones intestinales, la ingesta de antibióticos, la intolerancia a la lactosa, así como en estreñimiento y diarreas. ■



Neutraliza la acidez excesiva

Es un eficaz complemento alimenticio que neutraliza la acidez excesiva y la sensación de pesadez. **NeutraCID** es un producto innovador que contiene sales minerales, calcio, magnesio y potasio, así como jugo de patata deshidratado. Una de las grandes novedades que presenta es que no contiene nada de aluminio, por lo que se evitan complicaciones o efectos secundarios. Se consume deshaciendo el comprimido en la boca al empezar a notar molestias. ■

NO TE ACOSTUMBRES A LA ANSIEDAD

Es un trastorno que, si no se trata adecuadamente, tiende a mantenerse

por doctora estrella gascón

■ La ansiedad se puede manifestar mediante diversos síntomas: sudoración excesiva, palpitaciones, sensación de ahogo o de nudo en el estómago, sequedad de boca, mareo, dolor torácico etc.

■ Algunas medidas para superar la ansiedad: hacer ejercicio físico; masajes o baños con plantas relajantes; practicar algún tipo de relajación; aprender a manejar las situaciones difíciles y las preocupaciones irracionales; alimentación equilibrada, o consumo de plantas medicinales.

La ansiedad se puede definir como el temor ante un peligro, real o imaginario, que desencadena una reacción del organismo que hace que nos pongamos a salvo evitando o huyendo de ese peligro. Es necesario, sin embargo, un cierto grado de ansiedad, ya que nos ayuda a adaptarnos a los cambios que se producen a lo largo de nuestra vida.

Cuando la ansiedad produce una respuesta desproporcionada en relación al estímulo, o cuando el estímulo desencadenante no es real, o cuando la ansiedad interfiere de forma importante en la vida cotidiana, o cuando los episodios son frecuentes y prolongados, estamos ante una ansiedad patológica. En estas ocasiones la ansiedad

se convierte en algo negativo y dañino para el individuo.

La ansiedad se puede manifestar mediante síntomas muy variados como sudoración excesiva, palpitaciones, sensación de ahogo o de nudo en el estómago, sequedad de boca, mareo, dolor torácico etc. Otras veces es miedo: a perder el control, a viajar en avión, a espacios cerrados... La ansiedad también puede llevar a evitar o escapar de aquellas situaciones que se viven como peligrosas. Es un trastorno que, si no se trata adecuadamente, tiende a mantenerse y, cada vez, hay más situaciones que la desencadenan.

Algunas medidas para superar la ansiedad: hacer ejercicio físico (caminar, nadar, pasear en bicicleta...); masajes o baños con plantas relajantes



que pueden ayudar a dormir bien; practicar algún tipo de relajación; aprender a manejar las situaciones difíciles y las preocupaciones irracionales, recurriendo a la ayuda de profesionales si es necesario; alimentación equilibrada, evitando el consumo de bebidas excitantes y el tabaco, y utilización de plantas medicinales

para aliviar la sintomatología: la valeriana, la tila, el espino blanco, la avena o la lavanda son algunas de ellas.

El espino blanco (*Crataegus oxyacantha L*) es una planta muy conocida por sus propiedades sedantes. Resulta muy eficaz para aliviar los trastornos relacionados con la ansiedad. El azahar (*Citrus*

aurantium L), la flor del naranjo, contiene una esencia aromática a la que se le atribuyen propiedades sedantes. La valeriana (*Valeriana officinalis L*) proporciona efectos tranquilizantes. La tila (*Tilia platyphyllos Scop*) y la pasiflora (*Passiflora incarnata L*) presentan las mismas características. ■

VIVE SIN ACIDEZ

Las molestias que ocasiona pueden alterar la calidad de vida de quienes la padecen

por doctora estrella gascón

■ La acidez es generalmente un trastorno benigno. Sin embargo, las molestias que ocasiona y su persistencia pueden alterar la calidad de vida de quien la padece.

■ Se previene de diversas maneras. Por ejemplo, suprimiendo comidas copiosas o grasientas, o evitando la ingesta de excitantes, las comidas rápidas y, por supuesto, los estados de estrés.

La acidez, ardor o pirosis es la sensación de quemazón, a veces dolorosa, que desde el estómago asciende hasta el cuello y la garganta. Es una queja muy frecuente, que sólo adquiere relevancia cuando es intensa, frecuente, repetitiva o nocturna. Aunque es un trastorno “benigno” en la mayoría de las personas que la padecen, las molestias que ocasiona y su persistencia pueden alterar considerablemente la calidad de vida de quien la padece. Esta molestia está causada por el paso del contenido ácido del estómago al esófago, lo que se conoce como reflujo gastroesofágico. La puede desencadenar la ingesta de algunos alimentos (grasas, chocolate, café, miel), el tabaco, el alcohol, la posición, la aerofagia o el consumo de algunos medicamentos. También se puede deber a dispepsia funcional, gastritis, úlcera péptica o erosión de la mucosa gástrica. Es un trastorno común en el embarazo.

Recomendaciones: Evitar comidas copiosas, excesivamente grasientas o condimentadas; reducir el consumo de excitantes; sustituir bajo supervisión médica aquellos medicamentos que favorecen el reflujo gastroesofágico; comer sin prisas, o eliminar en lo posible los estados de estrés.

Remedios naturales que nos ayudan

a contener la acidez: El *regaliz* ayuda a proteger la mucosa del estómago de la acción corrosiva del jugo gástrico. El *malvavisco* es útil en inflamaciones del aparato digestivo como gastritis, gastroenteritis o inflamaciones respiratorias. El *jugo de patata* se utiliza como neutralizador de la acidez. La *arcilla* tiene poder cicatrizante y actúa como antiácido en el estómago. ■



BLINDESE CONTRA LAS VARICES



No sólo es un problema estético,
produce desde calambres a hinchazones
por doctora estrella Gascón

Las varices son dilataciones de las venas superficiales de las extremidades inferiores. Es un trastorno frecuente en la población en general y, especialmente, en las mujeres. Se producen por mal funcionamiento de las válvulas de las venas de las piernas. Esas válvulas son las que ayudan a que la sangre circule normalmente hacia el corazón, y cuando no funcionan bien, la sangre se estanca en las venas haciendo que éstas se dilaten y se hagan tortuosas.

Además de los factores hereditarios, la aparición de este trastorno se ve favorecida por determinados factores: desde el trabajo que exige sedentarismo o estar continuamente de pie al exceso de peso, entre otros. Además del problema estético, las varices pueden producir otras molestias co-

mo calambres, pesadez o dolor, hinchazón de los tobillos. Estas molestias empeoran a lo largo del día, sobre todo si hace calor, y mejoran al elevar las extremidades.

Consejos para aliviar estas molestias: no permanecer mucho rato de pie o en la misma postura; hacer ejercicio con regularidad; tomar duchas en las piernas alternando agua templada y fría; dieta equilibrada con frutas y verduras frescas que contienen flavonoides de acción vaso-protectora.

La utilización de algunas plantas medicinales puede servir de apoyo a las medidas anteriores. El rusco, el castaño de Indias, el hamamelis, el meliloto, el ciprés o la vid roja, se pueden consumir en forma de infusiones, cápsulas, gotas, o cremas para aplicar localmente mediante masajes. ■

- Las varices se producen por mal funcionamiento de las válvulas de las venas de las piernas.
- Además del problema estético, las varices pueden producir otras molestias como calambres, pesadez o dolor, hinchazón de los tobillos.
- Algunas medidas para aliviar estas molestias: no permanecer mucho rato de pie o en la misma postura; hacer ejercicio con regularidad; tomar duchas en las piernas alternando agua templada y fría, o consumir plantas medicinales, entre otras.

QUE COMER CON COLESTEROL ALTO

La alimentación, clave para controlar este lípido

por doctor javier macarrón

Tener elevados niveles de colesterol en sangre se ha convertido en habitual en la sociedad actual. El colesterol es un lípido (grasa) necesario para nuestro organismo, pero una concentración elevada puede ocasionar perjuicios importantes, fundamentalmente a nivel cardiocirculatorio. El secreto de mantenerlo a raya se fundamenta principalmente en una alimentación sana y una vida saludable.

Alimentos aconsejados:

Leche y yogures desnatados, quesos bajos en grasas. Pollo y pavo sin piel, ternera magra, caña de lomo de cerdo, conejo, solomillo de ternera, caballo, perdiz, codorniz, jamón york magro (con un máximo de grasa del 5 por ciento, ver etiquetado), pescados (azul con ma-

yor frecuencia que blanco). Cereales, patatas y legumbres. Verduras y hortaliza. Todas las frutas salvo las indicadas en alimentos limitados. Caldos desengrasados, infusiones, zumos. Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja).

Alimentos permitidos: Su consumo ha de ser moderado. Leche semidesnatada, yogur entero natural o de frutas, cuajada, quesos suaves y poco curados. Carnes semigrasas, fiambres bajos en grasa de pavo o pollo, jamón serrano, marisco. Galletas tipo María, bollería casera elaborada con leche desnatada y aceite de oliva. Frutas en almibar, escarichadas y confitadas. Bebidas alcohólicas de baja graduación. Mantequilla, margarina cien por cien vegetal.

Alimentos limitados: Leche entera o condensada, yo-

gures enriquecidos con nata, quesos grasos y fundidos, nata líquida o montada. Cerdo y ternera grasos, pato, carnes ahumadas o curadas, vísceras, charcutería, pescados adobados, salazones, ahumados, escabeches y mariscos. Bollería convencional, productos de pastelería y repostería, yemas, tocino de cielo, patatas fritas de bolsa y otros snacks. Verduras preparadas con mantequilla, crema, queso y otras salsas grasas. Coco fresco o seco. Bebidas alcohólicas de alta graduación. Margarina mixta, manteca, tocino y sebos, aceites de coco y palma, manteca de cacao y productos que la contengan. Tampoco se deben consumir los alimentos que incluyan entre sus ingredientes "aceite vegetal" que no especifiquen su procedencia. ■



LA HOMEOPATÍA EN LAS ENFERMEDADES INVERNALES

La Homeopatía utiliza dosis infinitesimales de sustancias que provocan una reacción del cuerpo en el sentido de la autocuración, fortaleciendo el organismo. Entre las principales indicaciones de esta alternativa se encuentran las enfermedades relacionadas con el frío; las llamadas IVRA o enfermedades de vías respiratorias altas, que incluye las faringoamigdalitis, las otitis, laringitis, síndromes gripales y las bronquitis banales.

Está indicada para tratar estas infecciones
por doctor Juan Pedro ramírez

La Homeopatía es una herramienta terapéutica, cuya creación se atribuye a Samuel Hahnemann a finales del siglo XVIII y que, por su eficacia e inocuidad, se ha mantenido hasta nuestros días. La Homeopatía utiliza dosis infinitesimales de sustancias que provocan una reacción del cuerpo en el sentido de la autocuración, fortaleciendo el organismo. Entre sus principales indicaciones se encuentran las enfermedades relacionadas con el frío: las llamadas IVRA o enfermedades de vías respiratorias altas, que incluye las faringoamigdalitis, las otitis, laringitis, síndromes gripales y bronquitis banales. El nexo común de todas estas patologías es su etiología, mayoritariamente viral. El tratamiento médico con antibióticos no sólo puede resultar ineficaz, sino también contraproducente, pues debilita el organismo y lo hace más propenso a futuras infecciones.

Dentro de las cepas más utilizadas para el tratamiento de las IRVA, destacan las siguientes: La “Aconitum Napellus” se utiliza en los estados secundarios a la exposición al frío o calor extremo que provocan la aparición de un cuadro de tiritona que es seguido de una elevación brusca de la temperatura. La piel permanece cálida y seca y el paciente se encuentra agitado. La “Atropa belladonna” se emplea cuando la inflamación ya se ha focalizado en algún punto de las vías respiratorias, provocando dolor. El paciente tiene congestionada la cabeza, le molesta la luz y permanece postrado en la cama. Tiene fiebre alta y su piel está cálida y húmeda. La “Kalium muriaticum” está indicada especialmente para la otitis seromucosa, un cuadro en el que el oído medio se llena de mucosidad lo que obliga a perforar el tímpano para colocar un tubo de drenaje. La “Kalium phosphoricum” es adecuada para tratar los cuadros de debilidad posteriores a las infecciones virales, ya que tonifica el cuerpo y la mente. ■





Eva González

Modelo y presentadora de televisión

'Determinadas plantas medicinales curan más que los medicamentos de siempre'

'El equilibrio mental se refleja en el aspecto físico'

Eva González nació en Sevilla hace 26 años. Modelo y presentadora de televisión, fue Miss España en 2003, y ese mismo año representó a nuestro país en el certamen de Miss Universo. Es novia de Iker Casillas, portero del Real Madrid, y además de guapa y simpática, posee esa gracia natural propia de su tierra, que le ayudó a ser la ganadora de la tercera edición de monólogos de "El club de Flo", en *La Sexta*. Vinculada a esta cadena desde el comienzo de sus emisiones, actualmente presenta "Fenómenos", programa en el que se parodian los fenómenos paranormales.

¿Se cuida mucho para mantener ese cuerpazo?

No, la verdad es que no vivo pendiente de cuidarme. Sí es cierto que procuro seguir una alimentación equilibrada y combinar todo tipo de alimentos. En cambio, no hago nada de deporte porque no tengo tiempo y, además, no me gusta. Lo que sí hago es caminar mucho, dar largos paseos siempre que puedo. Me gustan mucho y me ayudan a relajarme.

Entonces, ¿cuida mucho su alimentación?

Sí, si se entiende por cuidar la alimentación comer variado y sano. Sin embargo, no sigo una dieta determinada y cuando tengo que hacer algún exceso, lo hago... sin ningún cargo de conciencia.

¿Que alimentos predominan en sus menús?

Como de todo, pero cuando tomo pescados y carnes procuro que sean a la plancha. Pero lo que más abunda en mi alimentación es la verdura. Tomo mucha ver-

dura y mucha fruta porque son sanas y, además, me gustan mucho.

¿Qué alimentos no tomas jamás?

Las aceitunas porque no me gustan. También procuro no comer chocolate ni grasas.

¿Cree en los efectos de las plantas medicinales?

Sí, porque considero y estoy convencida de que no es bueno abusar de medicamentos y productos químicos. Además soy de las que piensa que es verdad que hay determinadas plantas medicinales que te curan mucho mejor que los medicamentos habituales. Aunque, claro, en algunas ocasiones no hay más remedio que recurrir a los antibióticos y fármacos fuertes porque de otra manera no sería posible superar esas dolencias.

¿Es previsor en cuanto a enfermedades se refiere?

No. No me obsesiono con las enfermedades. Solamente me preocupo de ellas cuando estoy enferma y me tengo que curar.

¿Suele seguir los consejos de belleza y salud como el de beber dos litros de agua diarios?

Sí, normalmente bebo mucha agua porque es muy buena para tener hidratado el cuerpo. Es tan saludable o más tener el cuerpo hidratado por fuera con las cremas, como tenerlo por dentro con el agua que bebemos.

¿Cree que el equilibrio mental se refleja en el aspecto físico?

Por supuesto, dicen que el rostro es el reflejo del alma, si tú estás bien interiormente eso se nota y se lo refleja a los demás.





¿Cuénteme un secreto de belleza y salud que sigas a rajatabla?

Como decía anteriormente, beber mucha agua, intentar no dormir nunca menos de ocho horas y, si puedo, echar una siesta, aunque por motivos profesionales casi nunca lo hago, y, por su puesto, utilizar una crema hidratante para el cuerpo y otra para la cara.

¿Que proyectos profesionales tiene a corto plazo?

De momento continuar con mi programa “Fenómenos” en *La Sexta* con el que estoy muy contenta porque tengo muy buenos compañeros y contamos con el apoyo de los telespectadores. Y en cuanto a otros proyectos, prefiero no hablar de ellos porque soy muy supersticiosa y temo que se me gafen. ■



productos



Equilibrio del sistema nervioso

Se trata de un producto de reconocido prestigio. Son cápsulas elaboradas a base de valeriana, pasiflora, espino blanco y lavanda. Sedasor es, por tanto, una mezcla eficaz de plantas utilizadas tradicionalmente para aliviar los estados de nerviosismo, ansiedad y estrés, y, además, ayudar a recuperar el equilibrio del sistema nervioso. ■



Mejora la circulación venosa

Mezcla de extractos de ciprés, rusco, castaño de Indias, salvia y milenrama. Circunat contribuye decisivamente a mejorar la sensación de pesadez, cansancio y otras molestias relacionadas con una circulación venosa deficiente. ■



Vitaminas, minerales y aminoácidos

Sus comprimidos están compuestos por vitaminas, minerales y aminoácidos que ejercen un efecto favorable en determinados estados de ánimo. Ayudan a levantar la moral. Levimin 6 contiene L-Tirosina, niacinamida, vitamina E, B6 B2 B1 B12 Selenio, P.A.B.A y triptófano. ■





El poder de las semillas de soja

Es un complemento dietético obtenido a partir de las semillas de soja, constituido principalmente por fosfolípidos que por su poder emulsionante ayudan a desplazar el colesterol acumulado sobre las paredes arteriales. También contiene fósforo, imprescindible para el buen funcionamiento del sistema nervioso, y dos vitaminas del grupo B, colina e inositol, que evitan la acumulación de grasa en el hígado. Se recomienda especialmente para regular la tasa de colesterol en sangre. ■



Una planta contra los nervios

La valeriana es una planta muy conocida y afamada, desde hace muchísimo tiempo, por sus efectos beneficiosos y equilibradores sobre el sistema nervioso. Se recomienda el consumo de Cápsulas de Valeriana en casos de nerviosismo, estrés, inquietud, ansiedad o dificultad para dormir. ■



Pasiflora, una planta sedante

La pasiflora es una planta ideal y eficaz para personas sometidas a tensión nerviosa y situaciones de estrés y agobio. Posee propiedades sedantes. Las Cápsulas de Pasiflora es un producto que contribuye tanto a restablecer como a mantener el equilibrio del sistema nervioso. ■





productos



Protectora del hígado

La alcachofa es una planta especialmente recomendada para proteger el hígado. Dentro de sus acciones destacamos su capacidad de aumentar la síntesis de bilis por parte de las células hepáticas y favorecer el drenaje de la vesícula biliar, ayuda a bajar los niveles de colesterol y triglicéridos en plasma, depurativa, diurética, etc. Se aconseja en todo tipo de alteraciones hepato-biliares (hepatitis, hígado graso, vesícula perezosa, etc.). ■



Contra las molestias circulatorias

Son cápsulas compuestas de rusco, castaño de Indias, ciprés y hamamelis. Ruscimel es, por tanto, una mezcla de plantas que se utilizan tradicionalmente para aliviar ciertas molestias producidas por las alteraciones que se generan en la circulación venosa. ■

Borraja, lino y germen de trigo

Es un producto realizado a base de aceites de semillas de borraja y lino y de germen de trigo, más vitaminas E y A, que se obtienen mediante un proceso de extracción en frío. *Poliomega* es un complemento excelente para nuestro organismo porque, entre sus múltiples propiedades, contribuye a disminuir la tasa de colesterol en sangre y previene la aparición de enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis e hipertensión. ■

