

VIVIR AL

natural

salud y bienestar

PRIMAVERA - VERANO 2017 - nº 35

objetivo: **BIENESTAR JUNIOR**

cuídate en... 
**dolores musculares
y articulares:
cómo aliviarlos**

dieta 
**di adiós a la
grasa corporal**



HOMEOSOR

DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

fitoterapia/homeopatía/complementos nutricionales

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



sumario

04 en portada

Objetivo: Bienestar Junior

08 cuídate en...

Dolores musculares y articulares: cómo aliviarlos

10 dieta

Di adiós a la grasa corporal

12 te interesa

Remedios naturales para problemas intestinales

14 homeopatía

Alergias primaverales

16 actualidad

Homeosor se suma a la declaración de las Sociedades Homeopáticas

18 tus productos

Conoce nuestra oferta

22 noticias



nuestra reflexión

En los últimos tiempos la homeopatía y la credibilidad de los medicamentos homeopáticos están siendo víctima de un ataque frontal llevado a cabo desde diferentes medios de comunicación y asociaciones. Una embestida cargada de mensajes de presión dirigidos a los colegios profesionales sanitarios, las sociedades científicas y otras instituciones, buscando el desprestigio y desaparición de la homeopatía. Ante estos continuos intentos queremos defender, en voz alta, el derecho que todos los ciudadanos tenemos a seguir una vida saludable y a poder elegir nuestra forma de sanarnos. Los medicamentos homeopáticos son una realidad social, asistencial y científica. Miles de pacientes y profesionales que los utilizan para el cuidado de su salud, tienen derecho a seguir haciéndolo.

Hay que recordar que los medicamentos homeopáticos están regulados y autorizados. La Organización Mundial de la Salud, en su estrategia sobre medicina tradicional hasta 2023, fija como objetivo la reglamentación, investigación e integración de sus productos, prácticas y profesionales en los sistemas de salud y en los países de nuestro entorno como Francia, Suiza o Alemania han sido incluidos en sus respectivos sistemas de salud.

Desde Homeosor defendemos el diálogo y apostamos por fomentar la formación, la investigación y el aprendizaje para que no sea el desconocimiento el que ampare y permita triunfar a las estrategias de descrédito. Decía Voltaire, "la ignorancia afirma o niega rotundamente, la ciencia duda".

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



OBJETIVO: *BIENESTAR JUNIOR*

Marta Gómez. Departamento médico de Homeosor

mi bebe llora: ¿qué le pasa?

El llanto es una de las principales formas de comunicación de los bebés. Es su forma de manifestar sus necesidades y expresar algunos sentimientos. Los más pequeñitos lloran por muchos y muy diferentes motivos: cuando tienen hambre, sueño, frío o calor, sienten dolor o necesitan afecto... Sin duda, este es uno de los aspectos que más preocupa a los padres quienes muchas veces se ven desbordados por la situación y no saben qué hacer. Sea cual sea el motivo del llanto de un bebé es importante intentar no perder los nervios ni desarrollar sentimientos de culpa. Poco a poco, aprenderás a calmar y entender a tu bebé, aunque tal vez estas observaciones te puedan ayudar:

Cuando los bebés tienen **hambre** lloran. Este llanto suele comenzar de forma lenta y poco a poco se va incrementando hasta que el llanto se vuelve fuerte y persistente. Como los bebés "no tienen mucha paciencia" procura no hacerles esperar.

Tras el nacimiento, los bebés crean un importante vínculo con la madre y lloran cuando se separan de ella. Es su forma de pedir **atención y cariño**. Este tipo de llanto cesa cuando consiguen su objetivo. Aunque es recomendable que los bebés aprendan a dormirse solos, la sensación de desamparo no es buena. Procura que tu bebé te sienta cerca: que escuche tu voz, que note tu olor... aunque no tenga que estar necesariamente en tus brazos.



El llanto causado por el dolor suele ser agudo y ensordecedor, y el bebé no se consuela aunque lo cojas o lo acunes. El **cólico del lactante** puede ser una de las principales causas de ese tipo de llanto. Suele ir acompañado de una postura de recogimiento mediante la flexión de los muslos sobre el abdomen que suele estar tenso. Lo padecen aproximadamente la cuarta parte de los neonatos y, pese a la preocupación que genera a los padres, se trata de un trastorno benigno, que suele desaparecer sobre el

tercer mes de vida. La causa no es del todo conocida, se piensa que el origen puede estar en la inmadurez del aparato digestivo.



Aplicarle al niño pequeños masajes circulares en el sentido de las agujas del reloj puede servir de ayuda. La alimentación también es otro factor a tener en cuenta, lo ideal es la lactancia materna. Si ese es tu caso, procura no tomar productos estimulantes o muy flatulentos. Si ésta no es posible, escoge la leche de fórmula que satisfaga mejor las necesidades de tu bebé tanto por su aporte nutricional como por su fácil digestibilidad.

La **dentición** es otro momento importante para tu hijo que puede ocasionar dolor y llanto. Este proceso suele ir acompañado de una acidificación de las heces, por lo que hay que estar muy pendientes de cambiar rápidamente el pañal para que no se dañe su piel tan sensible. Puedes ofrecerle algún mordedor frío que le ayude a calmar la inflamación de las encías.



objetivo: crecer feliz

Tu niñ@ se está haciendo mayor y ya puede andar, hablar e incluso explicarte lo que le pasa por la cabeza. Es otra bonita etapa en la que disfrutas de la vitalidad de tus hijos y puedes ver el mundo bajo su perspectiva. El objetivo de este periodo es que crezcan y se desarrollen adecuadamente. En esta etapa tu hijo también te necesita.



“no tengo hambre”

¿Tu hijo come mal? ¿Eres de esos padres que pasa con su hijo horas frente a un plato de comida que parece no terminarse nunca? La fitoterapia puede servirte de ayuda. Plantas como la manzanilla o la angélica, ricas en principios amargos, pueden mejorar el apetito de tus hijos.



“me duele la tripa”

Una de las causas de esta situación es la aparición de gases. Si bien es verdad que no es un problema grave, los gases son incómodos y dolorosos. Para prevenir este tipo de molestias, evita que tu hijo beba refrescos gaseosos o que coma algunas chuches como el chicle, puesto que estos hábitos aumentan el acúmulo de gas en el intestino. Cuando planifiques su dieta, ten en cuenta que alimentos como las legumbres o las verduras son más flatulentos. Los alimentos que causan estreñimiento como el plátano, la manzana o el arroz también pueden fomentar el problema. Las semillas de anís o de hinojo pueden ser una buena alternativa en estos casos.

“no quiero dormir, no tengo sueño”

Que tu hijo duerma o no duerma bien, puede ser la diferencia entre que esté contento o malhumorado y difícil de controlar. Muchas noches dormir a tu hijo puede convertirse en un auténtico reto. A edades tempranas el ciclo sueño-vigilia aún no está bien establecido. En estos casos es positivo mantener una rutina diaria, intentando cumplir un horario que previamente hayas establecido. Realiza actividades más relajantes, como el baño, a última hora de la tarde para que tu hijo poco a poco se vaya calmando y procura que se vaya todos los días a la cama a la misma hora. No le acuestes rodeado de juguetes, el niño debe entender que es momento de dormir, no de jugar. Poco a poco se irán estableciendo buenos hábitos que darán calidad a las horas de descanso de tu hijo. El azahar o la tila son plantas que puedes utilizar en estos casos.

“tengo tos y mocos”

El sistema inmune aunque comienza a desarrollarse antes del nacimiento, termina de madurar durante la infancia. Es por eso que durante esta época las enfermedades infecciosas son muy frecuentes. En las épocas de frío nuestros hijos son muy vulnerables a infecciones víricas como la gripe, el catarro o el resfriado. El aumento de la mucosidad y la tos son sus principales síntomas. Plantas como la drosera o el malvavisco pueden ayudarte a afrontar estas patologías. El propóleo y la equinácea sirven tanto para prevenir como para tratar ciertas enfermedades infecciosas ya que, por su contenido en flavonoides como la galangina y polisacáridos como β -glucanos, son inmunoestimulantes.





cada día: un nuevo reto

¿Alguien te había dicho que a estas alturas de tu vida tendrías que repasar la primaria de nuevo? ¿O que debes convertirte en hincha del equipo de fútbol los sábados y en entrenador de baloncesto los domingos? A medida que tu hijo crece, sus actividades y necesidades también van cambiando. Es un hecho que la sociedad y el ambiente que nos rodean son cada vez más competitivos, y muchas veces hacen que nuestros hijos estén sobresaturados de tareas. Además de hacer los deberes, deben estudiar sus exámenes, sin olvidar la participación en actividades extraescolares, entrenamientos

y competiciones deportivas... El día a día de tu hijo es un auténtico reto. Para los momentos de mucha demanda de energía, como cuando llegan los exámenes o las competiciones más duras, la jalea real puede ayudarle. También es importante que su dieta sea variada y equilibrada. Ésta debe aportar los minerales y las vitaminas necesarias para cubrir sus requerimientos diarios y además debe contener proteínas de alta calidad, que contengan los aminoácidos necesarios para satisfacer sus necesidades de crecimiento sin incrementar el aporte de grasas saturadas.



PRODUCTOS
RECOMENDADOS

dolores musculares y articulares: cómo aliviarlos



Estrella Gascón. Departamento médico de Homeosor

La llegada de las buenas temperaturas y los días más largos nos invitan a salir y disfrutar de la naturaleza con multitud de actividades físicas al aire libre. Abandonamos el letargo invernal para ponernos las zapatillas y la ropa deportiva y salir al monte a caminar, coger la bicicleta o correr por el parque.

Los beneficios que nos proporciona la práctica del deporte son bien conocidos. Sin embargo, la falta de preparación y planificación adecuadas, la realización de un ejercicio excesivo, movimientos bruscos... pueden darnos alguna sorpresa nada agradable en forma de rozaduras, contusiones, esguinces y distensiones o sustos mayores como fracturas. En el caso de los deportistas profesionales, a pesar de la supervisión y los cuidados de su preparador, no están libres de lesiones como contracturas, desgarros musculares, tendinitis –como el conocido “codo de tenista”–, etc. Estas les apartarán temporalmente de su práctica habitual mientras se recuperan bien para evitar así que la lesión se repita o se cronifique.

Existen plantas medicinales, con propiedades analgésicas y antiinflamatorias, que pueden ser una alternativa natural para aliviar las molestias ocasionadas por dichas prácticas o

afecciones. Su efecto es más lento que el de los medicamentos, pero son más seguras y no presentan efectos secundarios. Actualmente existen en el mercado preparados con distintas mezclas de plantas, tanto para uso interno como externo en cómodas presentaciones en forma de cremas para aplicar tópicamente haciendo un suave masaje en la zona afectada.

Las plantas medicinales también pueden sernos de gran ayuda en otras situaciones: lumbalgias; cervicalgias, como la típica tortícolis con la que nos despertamos una mañana y nos impide girar la cabeza hacia un lado; trabajos en los que se repiten movimientos o se sobrecargan determinados músculos y que pueden producir tendinitis en distintas zonas como el codo, el hombro, la muñeca; o los dolores reumáticos y de inflamación de nervios, en algunos casos muy dolorosos, como es el caso de la ciática.

algunas de las plantas más utilizadas son:

consuelda (*Symphytum officinale*).

En uso tópico, la consuelda presenta propiedades cicatrizantes, emolientes y astringentes, por lo que se utiliza en caso de dolores reumáticos, mialgias y tendinitis, además de en eczemas, irritaciones cutáneas, gingivitis, estomatitis, etc.

árnica (*Arnica montana*).

Esta planta se ha utilizado tradicionalmente, en uso externo, para hematomas, contusiones y esguinces.



harpagofito (*Harpagophytum procumbens*).

El harpagofito presenta propiedades analgésicas y antiinflamatorias tanto en uso interno como en aplicación externa. Cuando se utilizan ambas formas de aplicación se consiguen mayores efectos.

caléndula (*Calendula officinalis*).

Es una de las plantas que destaca por sus propiedades vulnerarias, ayuda a curar heridas y contusiones. Aplicada sobre las articulaciones se utiliza en casos de reumatismo.

manzanilla dulce (*Chamomilla recutita*).

La manzanilla dulce se utiliza tópicamente por sus propiedades antiinflamatorias en caso de irritaciones, inflamaciones o infecciones de la piel. El aceite de manzanilla se utiliza para dar fricciones en caso de dolores reumáticos, tortícolis, contusiones y lumbalgias.



ruda (*Ruta graveolens*).

Entre sus varias aplicaciones, esta planta se utiliza externamente para calmar los dolores y la inflamación de las enfermedades reumáticas.

equinácea (*Echinacea angustifolia*).

Por sus propiedades antiinflamatorias, antiinfecciosas y cicatrizantes, se utiliza tópicamente en lesiones de la piel: heridas superficiales, eczemas, psoriasis, acné y abscesos leves.



CONSEJOS PARA HACER DEPORTE

evitando riesgos

1. Antes de hacer deporte come carbohidratos, te proporcionarán energía y evitarás la fatiga.
2. Elige el equipamiento apropiado (zapatillas, casco, protecciones. . .).
3. Calienta antes de empezar.
4. Realiza estiramientos antes y después de la práctica deportiva.
5. Después, toma proteínas, sirven para reparar posibles daños musculares ocasionados por el esfuerzo.
6. Hidrátate, reponer líquidos es fundamental para una buena recuperación.



PRODUCTO
RECOMENDADO



La grasa es una sustancia imprescindible para el organismo. Es necesaria por sus diversas funciones como regular la temperatura corporal, aportar energía, proteger los órganos y producir determinadas hormonas. Se considera que un hombre adulto con un peso normal presenta un contenido de grasa de entre el 15 y el 20 por ciento. En el caso de las mujeres debe estar entre el 25 y el 30 por ciento del peso corporal total. Si estos porcentajes se superan y la grasa corporal se acumula, aparte de tener un problema estético, es indicador de que tu salud está en riesgo y puedes sufrir alguna enfermedad cardiovascular.

¿dónde se almacena la grasa?

La grasa subcutánea. Esta grasa es la que se localiza debajo de la piel. Aparentemente se observa en el vientre, como los temidos "michelines", pero también en glúteos y caderas. Por regla general, esta grasa se puede eliminar más fácilmente controlando la ingesta calórica de alimentos y practicando actividad física específica para tonificar y reducir la zona afectada.

La grasa visceral. Es grasa metabólicamente activa y se localiza alrededor de los órganos internos y espacios intramusculares en la zona del abdomen. Es la grasa que no vemos y la más peligrosa. La acumulación de grasa visceral es un factor de riesgo común para las enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

¿Cómo sé si acumulo un exceso de grasa?

Existen algunas herramientas que te pueden ayudar a saber si tienes un problema de obesidad y si, por tanto, estás en riesgo de padecer enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Puedes utilizar indicadores como el IMC (Índice de Masa Corporal) y la medición de la circunferencia de cintura.

CIRCUNFERENCIA DE TU CINTURA

La circunferencia de la cintura se relaciona con la probabilidad de sufrir problemas de corazón, diabetes o enfermedades cerebro vasculares, entre otras.

¿TIENES EXCESO DE GRASA ABDOMINAL? HAZ LA PRUEBA

La manera más sencilla de comprobarlo es midiendo la circunferencia de tu cintura.

1. Ponte bien erguido.
2. Busca el punto medio entre la última costilla y la parte superior de la cadera.
3. Mide la circunferencia de ese punto, relajado, y sin contraer el abdomen, procurando no comprimir con la cinta.
4. Comprueba el resultado con estos datos.

| | riesgo aumentado | riesgo significativamente aumentado |
|---------|-----------------------|-------------------------------------|
| hombres | mayor a 94 cms | mayor o igual a 102 cms |
| mujeres | mayor o igual a 80 cm | mayor o igual a 88 cms |



Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas, los pies paralelos y apoyados en el suelo y las manos en la nuca, levántate hacia las rodillas.



Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas, los pies paralelos y apoyados en el suelo y las manos paralelas al tronco, levantar los pies hacia arriba, con las piernas semiflexionadas.



Tumbado boca arriba, completamente estirado y los brazos levantados, incorporararte levantando a la vez las piernas.



Tumbado boca abajo con las piernas estiradas, apoyado con los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo, estirar los brazos hacia arriba, quedando apoyado con las palmas de las manos



Tumbado boca abajo con las piernas estiradas, apoyado con las palmas de las manos y las puntas de los pies en el suelo, flexionar y estirar alternativamente las rodillas, como si estuvieras escalando.

tu menú

Una dieta equilibrada te ayudará a hacer frente a la grasa abdominal.

DESAYUNO

Lácteo desnatado+ rebanada de pan con fiambre no graso o confitura sin azúcar+ fruta fresca o zumo natural

MEDIA MAÑANA

Lácteo desnatado o fruta + infusión

COMIDA

- Ensalada + pollo o conejo
- Pescado blanco + 2 patatas pequeñas (cocidas o asadas) + ensalada de escarola
- Espárragos + lomo de cerdo (fresco)
- Alcachofas + pescado blanco
- Ensalada de tomate + pavo o conejo
- Crema de verduras (sin patata) + tortilla francesa (1 yema)
- Coliflor o brócoli + pescado blanco

Postre (opcional): Gelatina sin azúcar o café con leche desnatada o infusión.

Una vez por semana, tomar arroz o legumbre guisada con verdura.

CENA

- Fruta + LACTUline
- Queso fresco desnatado + fruta
- Ensalada con atún al natural + infusión
- Tortilla francesa (1 yema) con jamón de york + LACTUline
- Ensalada + pescado blanco
- Ensalada + pollo
- Setas con jamón +LACTUline

Si pasan más de 2 horas desde la cena hasta que te acuestes, toma un yogur o un vaso de leche desnatada.



PRODUCTO
RECOMENDADO



REMEDIOS NATURALES PARA PROBLEMAS INTESTINALES

Isabel Molinero. Departamento médico de Homeosor

La mayoría de las personas tienen algún problema intestinal a lo largo de la vida. Dolor o distensión abdominal, alteración del ritmo intestinal, meteorismo, eructos, pesadez después de comer, etc., son algunos de los síntomas que podrían estar indicando la existencia de problemas intestinales.

Los intestinos, tanto el delgado como el grueso, forman una parte fundamental del aparato digestivo. La función principal del intestino delgado es completar la digestión de los alimentos para realizar la absorción de nutrientes, vitaminas, minerales y agua. La del intestino grueso es asegurar que los productos residuales sean correctamente evacuados. Es, en este último, donde se localizan la mayor cantidad de bacterias simbióticas, que colaboran en el mantenimiento de la salud intestinal.

Los trastornos intestinales pueden ser ocasionados por diferentes factores (estrés, obesidad, parásitos, etc.) que producen alteraciones en su funcionamiento normal y, por tanto, provocan una serie de síntomas molestos en las personas que los padecen. Dependiendo de su frecuencia e intensidad, dificultan su actividad, pudiendo llegar a incidir en la ocupación laboral e incluso alterar de forma importante la calidad de vida de las personas que los sufren.

EL ESTREÑIMIENTO

Es un problema muy extendido, que afecta a entre un 12-20% de los adultos de nuestro país, según la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Generalmente es una molestia pasajera que se produce por llevar una vida sedentaria, una dieta pobre en fibra, beber poca agua, demorar la defecación, viajes o estrés o por la toma de determinados medicamentos. En ocasiones, el problema se cronifica.

¿Cómo se puede prevenir?

- La mejor forma de prevenir su aparición y, a veces de tratarlo, es llevar un estilo de vida saludable con una dieta rica en fibra y aumentando la ingesta de líquidos.
- No hay que reprimir las ganas de acudir al baño y acostumbrarse a defecar más o menos a la misma hora.
- Realizar ejercicio de forma regular.
- Controlar el estrés.



¿Qué te puede ayudar?

Aunque los cambios en el estilo de vida pueden ser suficiente, a veces es necesario tomar algún tipo de complemento. La solución ideal para cualquier problema de estreñimiento es el **carbonato de magnesio**, que también puede ser usado a diario para ir al baño de manera saludable. Entre otras acciones, funciona en nuestro organismo como un suave laxante osmótico (atrae agua hacia el intestino, aumentando el volumen de las heces), antiácido gástrico y aporta magnesio a nuestro organismo.

LOS GASES INTESTINALES

Pueden convertirse en un problema muy incómodo para muchas personas, por el dolor y la distensión abdominal que producen.

¿Por qué se producen?

- Por tragar aire a la hora de comer.
- Comer cuando estamos nerviosos.
- Comer demasiado rápido y sin masticar bien.
- Consumir chicle, bebidas carbonatadas o determinados alimentos (legumbres, trigo entero, fritos, salvado de cereales, coles, coliflor, etc.)



¿Qué te puede ayudar?

Existen una serie de plantas medicinales como el **hinojo**, el **anís verde**, la **angélica** y la **melisa**, que son excelentes para prevenir la formación de gases y aumentar su expulsión. Además, favorecen la digestión de los alimentos y calman el dolor que pueden producir los espasmos intestinales por la acumulación excesiva de gases.

LAS DIGESTIONES PESADAS

Son un problema relativamente frecuente. Las personas se suelen quejar de sensación de pesadez e hinchazón gástrica después de comer, acidez de estómago, náuseas, eructos, sensación de plenitud, etc.

¿Qué las causa?

- Comidas copiosas
- Comidas muy ricas en grasas o fibra.
- Comer demasiado rápido
- Un déficit enzimático

¿Qué te puede ayudar?

En estos casos, la suplementación con **enzimas digestivas** (amilasas, proteasas, lipasas, papaína, bromelaína) constituye una garantía para que la digestión de los alimentos la realicemos de forma correcta y así poder obtener de ellos los nutrientes necesarios para gozar de una buena salud.

LAS ALTERACIONES DE LA FLORA INTESTINAL

Pueden contribuir al desarrollo de diversas molestias intestinales.

¿Qué funciones tiene la flora intestinal?

- Ayuda a digerir y absorber los nutrientes.
 - Evita la acumulación de sustancias tóxicas en el organismo.
 - Colabora en el mantenimiento de la integridad de la pared y la mucosa intestinal.
 - Impide la invasión por gérmenes patógenos, por lo que nos defiende frente a las infecciones intestinales.
 - Estimula el sistema inmune.
- Interviene en la síntesis de las vitaminas del grupo B y K.

¿Qué te puede ayudar?

Los **probióticos** son una buena alternativa, natural y sin efectos secundarios, para equilibrar nuestra flora intestinal y, en consecuencia, mejorar el buen funcionamiento del aparato digestivo.



PRODUCTOS
RECOMENDADOS



Juan Pedro Ramírez. Departamento médico de Homeosor

alergias primaverales

Durante la primavera, una gran parte de la población comienza con síntomas como conjuntivitis, goteo y obstrucción nasal, picor de garganta, sensación de ahogo, pitos... Cuando acuden al médico, este les explica que, probablemente, tienen un problema de alergia. Abril, mayo y junio son los meses en los que se detectan un mayor número de estos síntomas. Los alérgenos más frecuentes son de origen vegetal: polen de gramíneas, olivo, ortiga y cenizos.

¿Por qué unas personas reaccionan a estos elementos y otras no?

Las razones que se ocultan detrás de una alergia primaveral son variadas e incluyen una predisposición genética y un funcionamiento inmunológico alterado. Nuestro sistema inmune, en armonía, debe mantener un equilibrio entre la función defensiva (defendernos de potenciales agresores) y la tolerancia (no agredir al propio organismo ni a elementos que no son una amenaza). Este equilibrio se pierde en las alergias.

Síntomas de las alergias

Los síntomas de las alergias se tratan convencionalmente con algunos medicamentos alopáticos que reducen la respuesta inmune descontrolada, como son los corticoides u otros que bloquean los mediadores de la respuesta inflamatoria, en especial los que bloquean la histamina; los antihistamínicos. Pero también existen alternativas dentro del campo de las Terapias Naturales, en particular en la Homeopatía. La homeopatía trabaja con sustancias capaces de reproducir los

síntomas que padece el paciente alérgico en un sujeto sano. Al convertirlas en medicamento homeopático, se utilizan en cantidades infinitesimales y se someten a un proceso repetitivo de sucesivas diluciones y dinamizaciones. Este proceso cambia las características del excipiente permitiéndole actuar como un transmisor de información que nuestro organismo sabe interpretar.

Los estímulos con los medicamentos homeopáticos van en el mismo sentido que los síntomas del individuo que se pretende tratar, y, al contrario que los medicamentos convencionales, no van en contra, si no a favor de la reacción de organismo, acelerando el proceso curativo. Así, para tratar síntomas como el **goteo nasal** acuoso abundante, se utilizan cepas homeopáticas como la cebolla (*Allium cepa*) que en el individuo sano lo producen. De la misma forma se usa el cloruro de amonio (*Ammonium muriaticum*) para tratar la **obstrucción nasal**, la *Sabadilla* para tratar el **picor faríngeo** o el jarabe de ipecacuana (*Ipeca*) para tratar los **pitos** asociados a sensación de ahogo y la disnea, etc. También se utilizan diluciones de los alérgenos para aumentar la tolerancia inmunológica del polen, de los hongos o de los ácaros del polvo doméstico.

Un medicamento homeopático de uso frecuente en las alergias es el *Histaminum* que, en dilución homeopática, reduce los síntomas relacionados con la liberación de histamina.

La homeopatía no sólo se ocupa de los síntomas de la enfermedad, también trata la tendencia a enfermar. Los pacientes con alergia primaveral suelen tener síntomas que aparecen de forma intempestiva, desaparecen sin dejar secuelas y se alternan entre sí. A esta tendencia patológica la homeopatía la denomina **modo reaccional psórico** y se aborda con cepas homeopáticas como *Sulfur*, *Arsenicum album*, *Psorinum*, *Pulsatilla*, *Lycopodium*, *Nux vomica* o *Calcarea carbonica*.

Otra peculiaridad de la homeopatía es que observa la personalidad de los pacientes y

se ocupa del componente psicosomático de la enfermedad. Así, los síntomas que empeoran en los estados de rabia contenida se tratan con *Staphysagria*, los que se agravan con la contradicción se tratan con *Ignatia Amara*, los que empeoran con la ansiedad anticipatoria con *Gelsemium sempervirens* o los que empeoran asociados a las prisas y a la sensación de falta de tiempo con *Argentum nitricum*.



También son comunes las combinaciones de cepas homeopáticas con bacterias probióticas y fibras prebióticas que van a realizar una sinergia positiva con estos medicamentos.

Las cepas homeopáticas pueden utilizarse solas o combinadas y en diferente dinamización que también se denominan potencias homeopáticas. Pueden presentarse en forma de comprimidos, glóbulos, gránulos, gotas o ampollas y son de venta exclusiva en farmacias.

En general, fortalecen la tolerancia inmune de nuestro organismo y se pueden utilizar en todas las edades y condiciones.



PRODUCTO
RECOMENDADO

Homeosor se suma a la declaración de las Sociedades Científicas Homeopáticas de España



un paciente tiene derecho a recibir el tratamiento que mejor se acomode a sus necesidades o valores

En Homeosor apostamos por un enfoque integrativo de la salud que incluya también la homeopatía. Compartimos los posicionamientos de la Asamblea Nacional de Homeopatía (ANH) que pide respeto a las decisiones de los profesionales sanitarios, al mismo tiempo que defiende el derecho de elección de los pacientes y reclama que se respete también a aquellos que optan por ampliar sus opciones terapéuticas con un método y unos medicamentos que han demostrado su efectividad y seguridad mediante estudios científicos y a lo largo de más de 200 años de experiencia.

Desde el punto de vista del paciente, cada vez son más los que reclaman su derecho a ser tratados con aquellas herramientas terapéuticas que puedan ayudarles a aliviar o curar sus problemas de salud. De hecho, y así lo recuerdan desde la ANH, la Ley de Autonomía del Paciente reconoce que un paciente adecuadamente informado y, tras consensuarlo con su médico o farmacéutico, tiene derecho a recibir el tipo de tratamiento que mejor se acomode a sus necesidades, intereses o valores.

Esa libertad de elección también debe aplicarse a los profesionales. Tanto el médico a la hora de prescribir, como el farmacéutico al aconsejar, pueden decantarse por la opción terapéutica que consideren más adecuada.

En numerosos países europeos la homeopatía es considerada y, de hecho, cuenta con más de trescientos millones de usuarios en el mundo. En España 10.000 médicos y 15.000 oficinas de farmacia la recomiendan.

Vale la pena recordar que los medicamentos homeopáticos están regulados por las mismas leyes que el resto de los medicamentos. Por tanto, están sometidos a la misma normativa y deben cumplir las mismas garantías de calidad en cuanto a fabricación, distribución, venta y seguimiento derivado de su utilización. En España, desde la Ley del Medicamento de 1990 su venta es exclusiva de las farmacias.

En este sentido, la Asamblea Nacional de Homeopatía, que agrupa a las diferentes Sociedades Científicas de Homeopatía de España, recuerda que "el medicamento homeopático cuenta con una gran versatilidad terapéutica, siendo recomendado como tratamiento, exclusivo o complementario según el juicio del médico, en numerosas patologías. Destaca el interés de su buen perfil de seguridad y la ausencia de interacciones con fármacos convencionales. [...] Además, la integración de la homeopatía en las consultas permite la reducción de la utilización de otros medicamentos como antiinflamatorios, psicotrópicos o antibióticos, tal como demuestran por ejemplo grandes estudios realizados en Francia con la colaboración de las autoridades sanitarias. Por eso, la propia Organización Mundial de la Salud

(OMS) recomienda su integración en los sistemas sanitarios (formación, investigación y utilización)."

Otro de los argumentos que defiende la ANH respecto a la homeopatía y que desde Homeosor hacemos nuestro es el que tiene que ver con el deber de la medicina de apoyarse en la evidencia científica siempre que sea posible. Así, señalan que "la Homeopatía comparte este espíritu como parte que es de la Medicina, de modo que las bases sobre las que se desarrolla son compatibles con los conocimientos científicos de los que disponemos y explicables por éstos; tanto en lo que se refiere a la estructura físico-química de las altas diluciones dinamizadas, como en los efectos biológicos y la forma en que producen estos efectos (mecanismo de acción). Además, los estudios realizados con pacientes descartan que sus efectos sean debidos al "efecto placebo" (ensayos clínicos favorables) y ponen de manifiesto su utilidad en condiciones reales de administración y consumo (estudios de resultados en salud) en todo tipo de pacientes y asociados a veces a otras intervenciones terapéuticas."



objetivo: bienestar junior

¡RENDIRÁN AL MÁXIMO!

Energy Kids CN 338661.6

Complemento rico en vitaminas, minerales, fósforo y glucosa, que actúa como un importante precursor de ATP, molécula encargada de proporcionar energía extra; ideal para niños y jóvenes en edad escolar (estudios, deporte, etc.)



GRANUPLEX KIDS



Aligas granuplex 36

Utilizado tradicionalmente en caso de dolor de tripa, indigestión, gases, acidez, reflujo y, en ocasiones, vómitos.

Dentikids granuplex 3

Utilizado tradicionalmente en trastornos durante la dentición. Intranquilidad, insomnio con llanto, leve alza de la temperatura corporal y, en algunos casos, diarrea.

Colilat granuplex 6

Utilizado tradicionalmente en el cólico del lactante, un trastorno típico del primer trimestre de vida que se caracteriza por un llanto intenso y prolongado sin una causa aparente.

Dreamkids granuplex 39

Utilizado tradicionalmente en falta de sueño por inquietud en el niño y en el bebé.





Apetito Kids CN 167383.1

Ayuda en periodos de inapetencia y para una digestión saludable.

Bye Bye Gases Kids CN 167380.0

Ayuda al buen funcionamiento del tracto digestivo.

Protege Kids CN 167381.7

Favorece las defensas naturales de los más pequeños.

Relax Kids CN 167382.4

Ayuda a calmar el nerviosismo en los niños y a favorecer un descanso saludable y natural.

Respira Kids CN 167384.8

Ayuda al óptimo funcionamiento del sistema respiratorio.

DIETAline




di adiós a la grasa corporal

Vientreline CN 160922.9

Ayuda a reducir la grasa abdominal.

Elaborado a base de extracto de melisa, morera y artemisa, actúa sobre el metabolismo y movilización de la grasa corporal, principalmente a nivel abdominal, ayudando a reducir su acumulación y localización.



Capsline CN 167376.3

Actúa sobre el metabolismo y combustión de la grasa corporal.

Elaborado con extracto concentrado de pimienta y con extracto de té verde. Estimula el efecto termogénico.



y además



alergias primaverales

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.



REACTINAT

Extracto de grosellero negro, helicriso, pasiflora, cola de caballo, fumaria, pensamiento e hisopo. Ayuda al organismo a defenderse frente a agentes externos (polvos, polen, ácaros, etc.)

que nada te pare

CONTUSOR

Preparado de uso tópico a base de plantas tradicionalmente utilizadas para el alivio de determinadas molestias originadas por sobreesfuerzos, movimientos bruscos o malas posturas.



problemas intestinales

CARBONATO DE MAGNESIO CN 182965.8

Complemento alimenticio que, además de aportar magnesio a nuestro organismo, ayuda a solventar problemas relacionados con el tránsito intestinal. Puede contribuir a aliviar la acidez.



INUCIL CN 153727.0

Comprimidos chupables con inulina, enzimas digestivas y fermentos lácticos (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei* y *Bifidobacterium bifidum*).

cápsulas de acción continua

NUEVAS CÁPSULAS DE PLANTA DE ELEVADA ABSORCIÓN Y APROVECHAMIENTO



Homeosor ha evolucionado su línea de cápsulas de planta para lograr **mayor eficacia terapéutica**, **mayor riqueza de principios activos** y **más seguridad** en el uso de las plantas.

En las nuevas CÁPSULAS DE ACCIÓN CONTINUA se libera inicialmente una cantidad de principio activo suficiente para producir su efecto y el resto se va liberando, a una velocidad predeterminada, durante periodos de tiempo prolongados. Esto se traduce en una **mayor comodidad de dosificación**: la concentración de principios activos tres veces mayor que las anteriores, permite reducir la posología a dos cápsulas diarias. Además, se reduce la frecuencia de administración, ya que con una cápsula cada doce horas es suficiente.



Equinácea CN 183143.9

Refuerza tus defensas

Himelán CN 183153.8

Angélica/Anís verde/Hinojo/Melisa

Di adiós a los gases

Ruscimel CN 183151.4

Hamamelis/Castaño de Indias/Rusco/Ciprés

Activa la circulación

Urisor CN 183457.7

Gayuba/Vara de oro/Ortosifón

Frena las infecciones urinarias

Y además

Alholvas
Boldo
Cardo mariano
Eleuterococo
Crataeosor
Harpagofito

Hipérico
Pasiflora
Dolosul
Fucusor
Renusor
Tensibén



Formación y divulgación

La divulgación de conocimientos sobre homeopatía y fitoterapia y la formación de los profesionales sanitarios son algunos de los objetivos que persigue Homeosor en su día a día. En esta línea, nuestro laboratorio ha participado en los últimos meses en un buen número de congresos, jornadas y conferencias, bien como colaborador, bien como ponente. Entre otros eventos, destacan las XIII Jornadas de la Sociedad Española de Medicina Homeopática celebradas en noviembre pasado, la Jornada sobre Fitoterapia y Salud osteomuscular organizada por la Sociedad Española de Fitoterapia y el Colegio de Farmacéuticos de Madrid o las Jornadas de la Asociación de Matronas de Madrid.

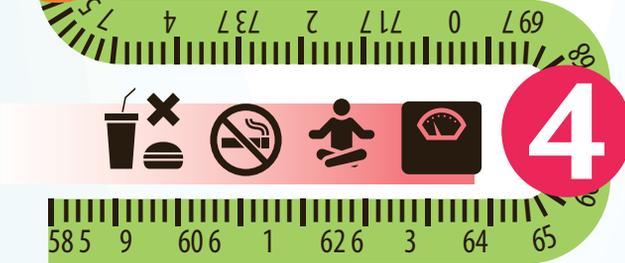
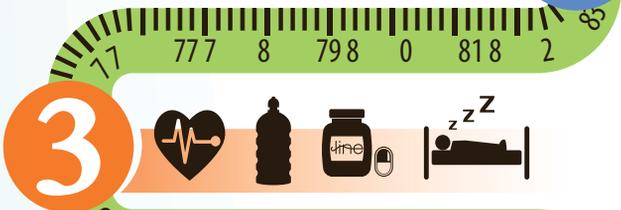
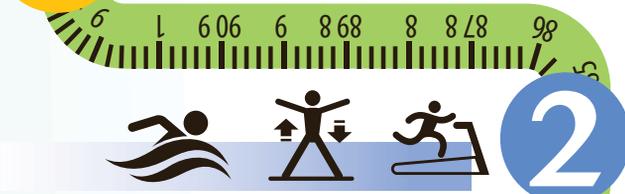
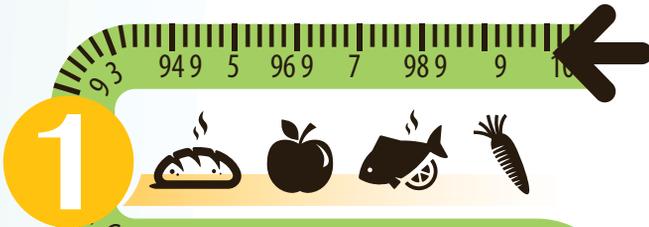
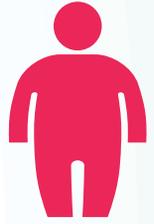


INFARMA 2017

Homeosor acude, un año más, a Infarma. El Encuentro Europeo de la Farmacia se celebra este año en Barcelona, en el recinto ferial Gran Vía de la Fira, entre los días 21 y 23 de marzo de 2017. El laboratorio asiste a la cita con un stand dentro del Salón de Medicamentos y Farmacia en el que se presenta las últimas novedades del catálogo y, entre ellas, la nueva Gama de Cápsulas Medicinales de Acción Continua. También están otros productos de referencia como la familia de jarabes infantiles o la Gama Energy. La cita es además una buena oportunidad para intercambiar experiencias con otros profesionales del sector.



alcanza tus metas y gana salud

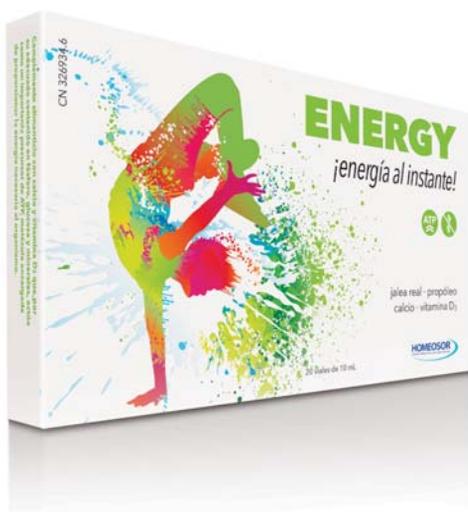


DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS

GAMA ENERGY

¡energía y vitalidad!

326934.6



LA ENERGÍA EXTRA QUE
EL ORGANISMO NECESITA

326942.1



PROPORCIONA UN
MAYOR RENDIMIENTO
INTELLECTUAL Y FÍSICO



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

HOMEOSOR
DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

www.homeosor.es