

VIVIR AL

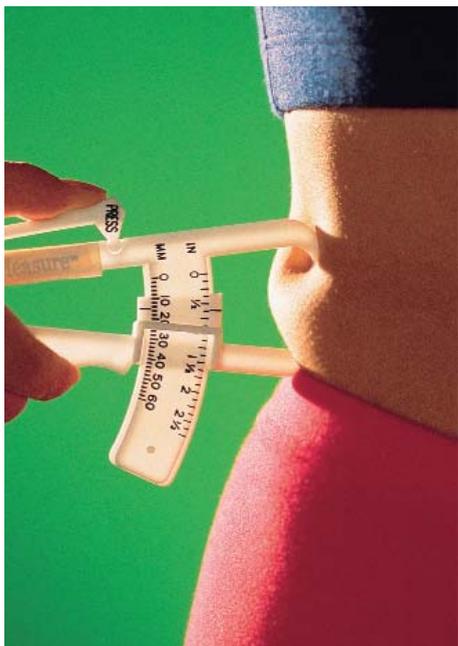
SALUD Y BIENESTAR.
PRIMAVERA-VERANO 2008. Nº 17

NATURAL

ENERGÉTICOS NATURALES
TAMBIÉN PARA **NIÑOS**

ENTREVISTA A
SUSANA GRISO

Quítese **kilos** con la
AYUDA de la **FITOTERAPIA**



VIVIR AL SALUD Y BIENESTAR NATURAL

Nuestra reflexión

Se acerca el verano y muchas personas se proponen declararle la guerra a los kilos de más que han acumulado a lo largo del otoño y del invierno, sobre todo en las fiestas navideñas. La batalla contra el sobrepeso ha de ser prudente, pausada y rigurosa. No valen los atajos. Analicemos con espíritu crítico las propuestas "milagrosas" que nos avasallan a través de la publicidad. Esas ofertas que nos hacen con productos eficacísimos a corto plazo, que, sin embargo, son muy perjudiciales a medio y largo plazo.

Por supuesto, que le animamos a que se pongan a régimen para aligerar su línea. Mejor dicho, para adecuarla a su complexión física. Pero no ponga manos a la obra sin encomendarse a nadie. Hágalo con el asesoramiento de especialistas en dietética y nutrición y con la ayuda de la fitoterapia. Productos totalmente naturales, elaborado a base de plantas medicinales, y que sólo generan beneficios para nuestra salud.

Nuestra revista, Vivir al Natural. Salud y Bienestar, dedica el reportaje principal de este número a este tema que preocupa y que, incluso, llega a obsesionar a mucha gente. Claro que la estética es importante, pero nunca ha de favorecerse a costa de la salud. ■

Rafael Esteban

Director General de Homeosor



08. Tus productos

10. Una vida saludable

18. A mí lo natural.
Entrevista a Susana Griso

20. Más productos



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.



L ADELGACE]

con ayuda de la fitoterapia

Las famosas y manidas “operaciones bikini” están a punto de empezar. El verano se halla a la vuelta de la esquina. No son pocas las personas que ya han decidido ponerse a régimen para perder kilos. Anhelan estar en forma cuando llegue el momento de embutirse en el traje de baño. Antes de ponerse a dieta, piense en que la salud es más importante que la estética. Y, en este sentido, los productos elaborados a base de plantas y sustancias naturales son una ayuda saludable para mejorar la figura.

por doctor javier macarrón,
departamento médico de homeosor



Pequeños, pero importantes detalles

- No es recomendable hacer una dieta si se está muy estresado por trabajo, exámenes u otras causas. La dieta perderá eficacia y lo único que se conseguirá es fomentar una posible depresión.
- Si el sobrepeso excede los 10 kilos, la mejor opción es ponerse en manos de un especialista que valore su estado.
- Si padece estreñimiento, la alcachofa estimula la producción de bilis y su intestino se “moverá” con más facilidad



Atención, queridos lectores, estamos en la parrilla de salida para el inicio de la carrera contra las tallas. Nuestras visitas a las tiendas y los probadores durante las últimas rebajas de enero nos han

puesto en evidencia los “kilos” cogidos durante el otoño, tras las vacaciones estivales del año pasado, y muy especialmente durante las fiestas navideñas. ¡Hay que poner una solución! Una opción es recurrir a los medicamentos

agresivos y las dietas ambiciosas. Su eficacia no está garantizada y sí, sin embargo, sus efectos secundarios, como cefaleas, alteraciones gastrointestinales, infecciones recurrentes..., además de su elevado precio. No se los aconseja-

mos, salvo que se someta a un estricto control médico.

Lo que sí le aconsejamos, en cambio, es una dieta sana y limpia, con una buena distribución de la ingesta en desayuno, comida y cena y dos tentempiés. Una ingesta que debe suponer un aporte de glúcidos; un 15-20 por ciento de proteína, y un 25-30 por ciento de grasas entre las que han de predominar las insaturadas. En ese tipo de dieta la actividad física es de vital importancia.



y, paralelamente, esta planta le ayudará metabolizar las grasas que sobran.

- Si padece un problema de retención de líquidos, recurra a plantas con propiedades diuréticas como el abedul, la cola de caballo, el maíz, la grama o la vara de oro.
- Durante la dieta, no tome bebidas alcohólicas ni bebidas azucaradas.
- Beba abundante agua. Se recomienda ingerir dos litros.
- No pique entre comidas. Si la ansiedad es muy fuerte, coma una pieza de fruta o algo de embutido.
- Procure andar a paso rápido cuatro-cinco días a la semana durante media hora.

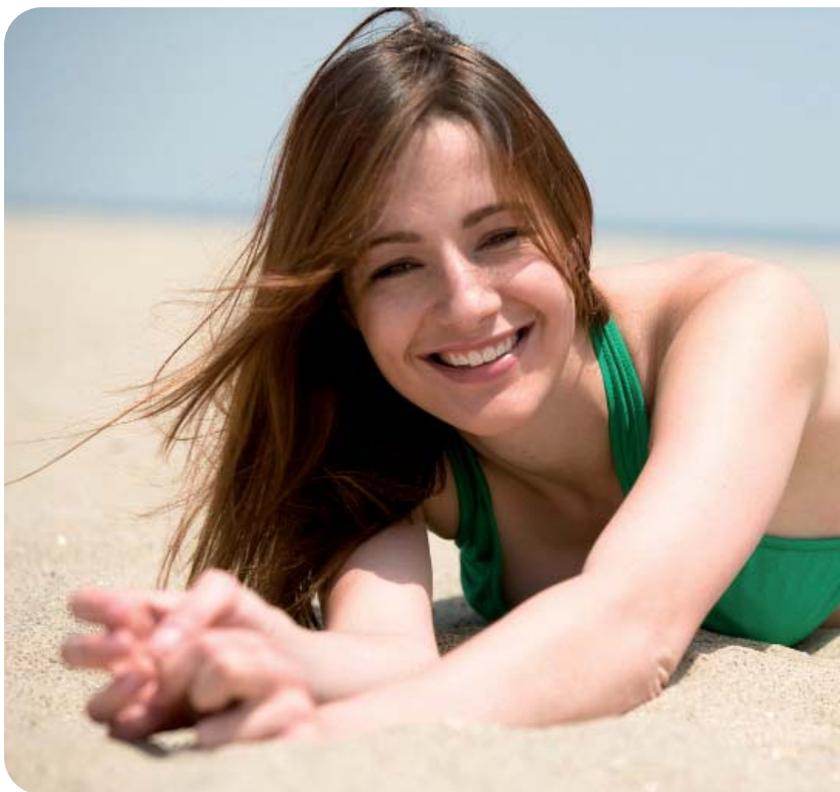
Pero hemos de ayudarnos con suplementos totalmente naturales para conseguir nuestro propósito. Como saciantes que actúan a nivel gástrico, destacan el glucomanano y la goma guar y, entre los que inciden en el cen-

tro del hambre de su cerebro, disminuyendo el apetito, el ácido pinolénico y la Hoodia gordonii son los últimos descubrimientos. Para mejorar el metabolismo de los nutrientes ingeridos, las plantas que actúan sobre hígado y apar-

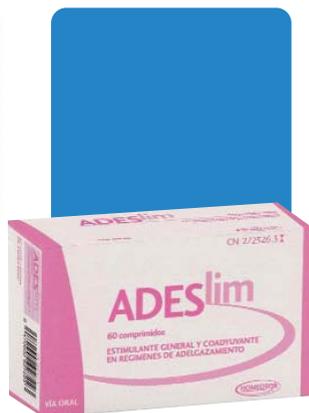
to digestivo son imprescindibles: la alcachofa, el diente de León, la manzanilla, la menta y el té. La suplementación con vitaminas, minerales y aminoácidos hará que su pérdida de peso no tenga consecuencias sobre su salud. ■

Mejora los trastornos digestivos

Las cápsulas **Himelán** están compuestas de hinojo, anís, angélica y melisa. Este producto mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a superar los trastornos digestivos, especialmente aquellos que presentan flatulencias, meteorismos o digestiones lentas y pesadas. ■



C.N. 293886.1



C.N. 272526.3

Última novedad en el mercado

Adeslim son comprimidos de té verde que también contienen almidón de arroz y celulosa microcristalina. Contribuyen a solventar estados de fatiga física y psíquica, hipotensión, obesidad o envejecimiento prematuro, gracias a las propiedades estimulantes, astringentes, hipolipemiantes, antiinflamatorias, antibacterianas y lipolíticas. ■

Energéticos naturales para pequeños y mayores

Nuestro catálogo cuenta con un energético, de gran prestigio entre los consumidores como es **Energy**. Es un excelente complemento alimenticio que proporciona la energía necesaria al organismo para cubrir las necesidades energéticas requeridas para mantener un alto rendimiento día a día. Existen tres variedades: **Energy**, **Energy Max** y **Energy Kid**. Este último, de reciente aparición, está concebido para niños y adolescentes en edad escolar; es ideal para pequeños con falta de apetito en periodos de crecimiento. ■



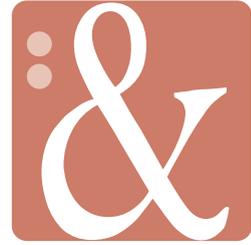
C.N. 326942.1



C.N. 338661.6

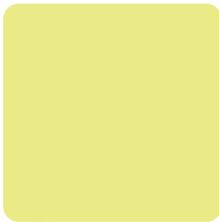


C.N. 326934.6



La naturaleza ayuda a mantener la línea

Quienes optan por ponerse a dieta y necesitan una ayuda para adelgazar no están obligados a recurrir a compuestos químicos. Homeosor ofrece una amplia gama de productos de este tipo de alta calidad. **Drenaline** es un completo jarabe drenante que facilita la depuración del organismo al comienzo de la dieta. **Fiberline** es un compuesto de fibra que favorece el arrastre del bolo fecal, ejerce un efecto probiótico y provoca una sensación de saciedad. Los comprimidos de **Quemaline** producen un efecto favorable sobre el metabolismo de las grasas. **Thymentline** es una infusión de tomillo, menta, té blanco y té verde que ayuda a recuperar el equilibrio después de las comidas. **Lactuline**, un sustituto vegetal del suero de leche, aporta gran cantidad de vitaminas y de nutrientes. **Edulcoline** es un edulcorante líquido de bajo aporte calórico de fácil aplicación y rápida disolución. **Energy Line** es un energético bajo en calorías. ■



C.N. 254564.9



C.N. 254559.5



C.N. 254560.1



C.N. 254562.5



C.N. 254563.2



ENERGIZANTES NATURALES: TAMBIÉN PARA NIÑOS

Los energizantes naturales tienen efectos muy positivos para los mayores en distintos momentos y épocas, como la de la primavera. Pero también son muy benéficos para los más pequeños.

Algunos de los beneficios que pueden proporcionar los energizantes naturales en los niños son los siguientes:

- Mejoran el rendimiento físico cuando se realiza una actividad deportiva intensa.
- Mejoran la capacidad de concentración y el rendimiento escolar.
- Facilitan un crecimiento óseo y un desarrollo intelectual adecuados.
- Aumentan la capacidad defensiva del organismo haciéndolo más resistente a cualquier agente agresivo.

por doctora estrella gascón
departamento médico de homeosor

Los niños suelen gozar de buena salud. Están en una etapa de rápido crecimiento y desarrollo, y les gusta jugar y hacer deporte. Esto, unido a la actividad intelectual, hace que consuman gran cantidad de calorías y nutrientes que deben ser repuestos mediante una alimentación equilibrada, aunque en determinadas circunstancias puede ser útil algún complemento natural a base de jalea real, miel, propóleo, polen, vitaminas y mi-





nerales. Estos complementos también les ayudan a aumentar su capacidad de concentración y, obviamente, su rendimiento en la escuela. También contribuye a robustecer su sistema inmunológico.

En los mayores, en cambio, es normal que al llegar la primavera, por ejemplo, se sientan cansados y carentes de energía y vitalidad, lo que hace que su día a día, incluso sus tareas más sencillas, se les convierten en una especie de barrera imposible de saltar. Esta situación suele remitir en

pocos días, y se debe a la dificultad del organismo para adaptarse a los cambios climáticos que se presentan en esta época del año: temperatura, luz, humedad etc.

Otras veces, la falta de energía se debe a alguna enfermedad orgánica (cardíaca, pulmonar, infecciosa.etc) o psíquica, sin olvidar que una alimentación deficitaria en la que se consumen muchos productos refinados y procesados también puede ser causa de astenia y cansancio, ya que se agotan las reservas de ciertos

nutrientes que solo están en las frutas y hortalizas frescas.

Para superar esta falta de energía, además de corregir la causa si la hay, conviene que la alimentación sea equilibrada e incluya vegetales que proporcionan un vigor que no se obtiene con alimentos más elaborados. El consumo de algunos energizantes naturales hace, sin duda, más llevadera esta situación. La jalea real, el polen o la miel contienen nutrientes y sustancias tónicas y revitalizantes que ayudan a combatir la fatiga y el cansancio. ■

VERDURAS Y FRUTAS PARA FRENAR LOS TRASTORNOS VENOSOS

Las varices y las hemorroides son los principales trastornos de la circulación venosa. Una alimentación equilibrada ayuda a su prevención. Plantas como el rusco, el castaño de indias o el hamamelis ayudan a superarlos.

por doctora estrella gascón. departamento médico de homeosor



Las varices son dilataciones de las venas superficiales de las extremidades inferiores. Se producen por mal funcionamiento de las válvulas de las venas de las piernas. Además del problema estético, las varices pueden producir molestias como calambres, pesadez o dolor, hinchazón de los tobillos. Algunos consejos para aliviar estas molestias son: 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 dieta equilibrada con frutas y ver-

duras frescas que contienen flavonoides de acción vasoprotectora.

Otro trastorno relacionado con una mala circulación venosa, y muy frecuente en las sociedades occidentales,

- Las varices pueden producir molestias como calambres, pesadez o dolor, e hinchazón de los tobillos.

- Las hemorroides, a pesar de ser una afección banal, puede ser muy molesta y dolorosa.

- Plantas como el rusco, el castaño de Indias, el hamamelis, el meliloto, el ciprés o la vid roja alivian los efectos de estos trastornos.

son las hemorroides. A pesar de ser una afección banal, puede ser muy molesta y dolorosa.

Los factores que favorecen el crecimiento progresivo de las hemorroides son aquellos que actúan debilitando los mecanismos normales de sujeción de las venas hemorroidales y/o aumentando la presión en el interior de las mismas: el envejecimiento se acompaña de un debilitamiento del tejido conjuntivo que sirve de sostén a las venas, permanecer mucho tiempo de pie, el estreñimiento con aumento del esfuerzo defecatorio, el embarazo o el parto. ■

OBJETIVO

UN INTESTINO REGULAR

Existe una íntima relación entre el buen funcionamiento del intestino y el bienestar general

por doctora isabel molinero. departamento médico de homeosor



- Cuidar nuestro intestino es esencial para que las células puedan realizar sus funciones correctamente.
- El tránsito intestinal no sólo se ve afectado por la composición de la dieta, sino también por la flora intestinal.
- La ingestión de fibra y agua ayuda a regularizar el intestino.

Un tránsito intestinal regular es imprescindible para que el organismo se encuentre en perfecto estado de salud, ya que existe una íntima relación entre su buen funcionamiento y el bienestar general. Cuidar nuestro intestino es esencial para que las células puedan realizar sus funciones correctamente. La mucosa intestinal constituye una barrera que tiene dos funciones muy importantes. Por un lado participa en la absorción de nutrientes y, por otro, sirve de protección frente a elementos patógenos, tóxicos o estímulos nocivos.

El tránsito intestinal no sólo se ve afectado por la composición de la dieta sino también por la flora intestinal. Para mejorar la función intestinal podemos utilizar suplementos que favorezcan el crecimiento de las bacte-



rias intestinales beneficiosas ya existentes en el intestino (prebióticos) y que ayuden a cambiar y equilibrar la flora intestinal (probióticos), a fin de restablecer la salud de la persona.

Para regularizar el hábito intestinal, además de aumentar la ingestión de fibra y agua, hay que establecer buenos procedimientos de salud como alimentación sana, práctica de ejercicio, horario pautado, etc. ■

FITOTERAPIA PARA PREVENIR LA TENDINITIS

La fitoterapia ayuda a prevenir lesiones como la tendinitis. Entre las plantas eficaces destacan el verde de alfalfa o la levadura de cerveza.

por doctor javier macarrón
departamento médico de
homeosor



- La tendinitis puede ocasionarse por una mala práctica deportiva, una defectuosa alimentación o un inadecuado material deportivo.
- Este tipo de lesión se puede prevenir con fitoterapia elaborada a base de diversas plantas y sustancias naturales.
- En su tratamiento no deben faltar la árnica, el harpagofito, el sauce, la ulmaria, la cola de caballo, y la arcilla para la elaboración de emplastos.

La tendinitis es la inflamación de un tendón ocasionada por una mala práctica deportiva, fallos en la ejecución de la técnica, mala preparación o bajo estado de forma, sobrecarga de las partes lesionadas, mal calentamiento... Otras veces, la lesión puede originarse por una mala alimentación o una insuficiente suplementación. Incluso el uso del material deportivo inadecuado puede ocasionarla.

La prevención de las lesiones con fitoterapia la podemos hacer con productos como el verde de alfalfa, los aminoácidos

extraídos del arroz y de la soja, la espirulina, el desmodium, el germen de trigo, la levadura de cerveza, el polen o los antioxidantes sacados del vino tinto, así como los energizantes a base de ginseng o eleuterococo.

Si no se ha conseguido prevenir, también existe una amplia gama de materias primas naturales que ayudan a superar las tendinitis. En el tratamiento no deben faltar la árnica, el harpagofito, el sauce, la ulmaria, la cola de caballo, y la arcilla para la elaboración de emplastos. ■

COMO MIMAR EL SISTEMA NERVIOSO



Si el cuerpo no recupera sus energías físicas y psíquicas mermadas por el día a día, el sistema nervioso se resiente.

por doctora isabel molinero. departamento médico de homeosor

- La falta de recuperación del cuerpo pasa factura en el sistema nervioso en forma de ansiedad, estrés o insomnio.
- La superación de estas situaciones requiere cambiar los hábitos y contar con recursos y habilidades personales para saber manejar tanto la cabeza como la voluntad.
- La naturaleza nos ofrece una gran variedad de plantas con propiedades relajantes y sedantes sobre el sistema nervioso. La mayoría de ellas no crea adicción y no presenta ningún tipo de efectos secundarios.

Vivimos en una sociedad llena de prisas. El ritmo de vida acelerado que llevamos hace que estemos sometidos, casi segundo a segundo, por las manecillas del reloj. Pero esa agitación no es inocua. Puede llegar a agotarnos tanto física como mentalmente, lo que, obviamente, supone una merma de la calidad de vida. El sistema nervioso es un sistema complejo y sofisticado que regula y coordina las funciones y actividades del cuerpo. Si el organismo no cuenta con el tiempo necesario para su recuperación, sus energías físicas y psíquicas se van agotando, lo que puede pasarnos factura y provocarnos estados de ansiedad, estrés, depresión, insomnio, etc.

La superación de estas situaciones, cada vez más frecuentes, requieren además de cambios de hábitos y de contar con recursos y habilidades personales para saber manejar tanto la cabeza como la voluntad, la naturaleza nos ofrece una gran variedad de plantas que, por su acción relajante y sedante sobre el sistema nervioso, contribuyen a sobrellevar el acelerado ritmo de vida. La mayoría de ellas tiene la ventaja de no crear adicción y de no presentar ningún tipo de efectos secundarios como puede ser un estado de somnolencia residual a la mañana siguiente muy común cuando se utilizan preparados sintéticos. Dentro de ellas destacamos: pasiflora, valeriana, espino blanco, lavanda, azahar, melisa, lúpulo, amapola o tila. ■

EL INVENTO DEL DOCTOR SCHÜSSLER

Las biosales son especialmente útiles en patologías crónicas y en las agudas de carácter leve.

por doctor Jesús Chicón
departamento médico de homeosor

Wilhelm Heinrich Schüssler nació en 1821 en Bad Zwischenahn, en el Ammerland. Tras licenciarse en Medicina en la Universidad de Gießen, comenzó su práctica médica al amparo de la terapéutica homeopática. Abrumado por los innumerables remedios curativos que ofrecía la homeopatía, buscó un modo de terapia que, usando los mismos principios homeopáticos, simplificara el abanico de sustancias curativas.

Es así como basándose en una famosa frase del doctor Jacob Moleschott ("...las sustancias que quedan de la combustión de los tejidos muertos de origen animal y humano, las llamadas cenizas, son la base que da forma a los tejidos con-



forme a su especie. No hay hueso sin tierra de hueso, no ha cartílago sin sal de cartílago, no hay sangre sin hierro, no hay saliva sin cloruro de potasio"). Schüssler comenzó a investigar qué sales predominaban en los diferentes tejidos y órganos del ser humano. El doctor Rudolf Virchow había

descubierto la célula como unidad funcional del cuerpo humano. Este descubrimiento hizo que el doctor Schüssler se planteara las diferentes patologías como alteraciones celulares susceptibles de ser corregidas con la sal correspondiente a dicho tejido u órgano.

Para encauzar la sal hasta la célula enferma optó por las diluciones homeopáticas propuestas por Samuel Hahnemann. De esta manera, mantenía la actividad de la sal (nunca se utilizan diluciones supramoleculares) pero, debido a su dilución, permitía que atravesara la membrana celular.

Es importante aclarar un aspecto que puede inducir a error: la terapéutica con sales de Schüssler no satisface las necesidades minerales del or-

ganismo. Es decir, si un paciente tiene un déficit de potasio, ninguna sal le aportará el suficiente para compensar esa carencia. Asimismo, cabría decir que el tratamiento con sales no tiene efectos adversos.

Las sales tienen un uso terapéutico establecido a raíz de la exhaustiva investigación llevada a cabo por su creador.

En términos generales podríamos decir que el uso de las sales de Schüssler es especialmente útil en patologías crónicas y en las agudas de carácter leve. Otro aspecto muy interesante de uso es como recurso complementario a la terapéutica alopatía, ya que las sales ayudan a estimular los procesos curativos, a regenerar el organismo y a estabilizarlo.

Desde una perspectiva puramente práctica es determinante diferenciar los síntomas crónicos de los agudos. Los agudos, que se presentan en un primer plano, son los que van a condicionar el tratamiento inicial con remedios como las sales de Ferrum phosphoricum, Natrium chloratum, Kalium chloratum, Natrium phosphoricum y Magnesium phosphoricum. Una vez solucionado el problema agudo llega el momento de abordar la patología aguda hasta entonces subyacente. Con respecto a la posología también cabría diferenciar los tratamientos de la patología aguda frente a la crónica: en el primer caso se toma un comprimido cada cuarto de hora o ca-

da media hora hasta la remisión de los síntomas, mientras en la patología crónica se suelen pautar uno o dos comprimidos tres veces al día (en los niños, la mitad de la dosis).

Mención especial requiere la sal Magnesium phosphori-

■ Las sales tienen un uso terapéutico establecido a raíz de la exhaustiva investigación llevada a cabo por su creador.

■ Es importante aclarar un aspecto que puede inducir a error: la terapéutica con sales de Schüssler no satisface las necesidades minerales del organismo. Es decir, si un paciente tiene un déficit de potasio, ninguna sal le aportará el suficiente para cubrir esa carencia.

■ Asimismo cabría decir que otro aspecto destacable del tratamiento con sales es que no tienen efectos adversos.

cum, que se recomienda disolver varios comprimidos en agua caliente, remover hasta su completa disolución y beber a pequeños sorbos manteniéndolos unos instantes en la boca. La duración del tratamiento dependerá de la evolución de la enfermedad: en patología aguda el tratamiento finaliza con la remisión de los síntomas; en patología crónica la retirada del tratamiento estará indicada por el profesional que supervisa al paciente.

Como en el resto de las terapias, en la de sales de Schüssler es igual de importante conocer sus aplicaciones como sus limitaciones. De esa manera, estos remedios recomendados por un profesional conocedor de dicha terapéutica, se tornan en importantes recursos para la mejoría y curación de múltiples patologías que hoy en día padece el ser humano. ■



Susana Griso

Periodista y presentadora de Antena 3

'Siempre pregunto al pediatra si existe una alternativa natural al fármaco que receta'**'Me resisto a los medicamentos tradicionales'**

Susana Griso es la cara más dulce que vemos a primera hora en Antena 3. Después de muchos años en los informativos de la misma cadena, la vemos presentando "Espejo Público", programa de actualidad que aborda temas de nutrición y salud y emite entrevistas de actualidad y reportajes de interés. Esta periodista, nacida en Barcelona en 1969, está casada y tiene dos hijos, Joan y Mireia.

¿Confía en la medicina natural para prevenir y curar enfermedades?

Sí, soy una gran defensora de la medicina natural. Me resisto a los medicamentos tradicionales, sobre todo a los antibióticos. Cuando se trata de mis hijos, con más razón aún. Siempre le pregunto al pediatra si existe una alternativa natural. Y durante mucho tiempo les he dado homeopatía.

¿Le preocupa el paso de los años y cómo afectará a su cuerpo?

Imagino que como a todo el mundo, pero no es una obsesión, ni mucho menos. Siempre he querido ser mayor de lo que realmente era... hasta hace muy poco. Ahora ya no me alegro de que me pongan más años de los que tengo. Me veo envejeciendo como mi madre que es una maravillosa abuelita de pelo blanco. Y con arrugas. Odio el bótox.

¿Utiliza muchas cremas y cosméticos naturales?

No utilizo muchas cremas, la verdad, pero sí que me desmaquillo a fondo porque es la única manera de retirar el estucado veneciano con el que salgo en la tele. Y

soy muy aficionada al aloe vera y al aceite de almendra. En los embarazos me embadurnaba de la cabeza a los pies y no me salió ni una estría. Imagino que eso es mérito del aceite.

¿Considera que la medicina natural puede mejorar nuestra vida?

Estoy convencida de que lo mejor son los hábitos saludables: una vida regular, mucho sueño (yo fallo en eso), deporte, pocos vicios, y mucho sentido del humor. La sonrisa es la mejor prevención.

¿Consume algún tipo de suplemento natural para mantener fuerte su salud?

Tomo de vez en cuando equinacea porque pasé una época de muchos resfriados. Me imagino que me los contagiaban mis hijos y que mi falta de defensas, supongo que motivada por el cansancio, contribuía a ello.

¿Es muy estricta consigo misma para poder mantener su figura?

No lo soy nada porque en esto, debo reconocerlo, tengo suerte. Siempre he comido lo que he querido (incluso demasiado según mis amigos), pero quemo mucho. Imagino que el trabajo también ayuda.

¿Tiene alimentos 'prohibidos' en su dieta?

Ninguno. Como de todo, absolutamente de todo. Eso sí, desayuno fuerte, como suave y apenas ceno. Piensa que me levanto a las cinco de la mañana.

¿Qué tipo de alimentos son los que más consume?

Soy muy aficionada a las ensaladas, la pasta y el pescado (me gusta como lo preparan los japoneses). La carne me cuesta más pero nunca digo que no a un buen chuletón, cuanto más crudo mejor. ■







C.N. 272492.1



Objetivo: renovación intestinal:

Traemos a esta página tres productos que, de maneras diferentes, plantan cara al estreñimiento y renuevan la flora intestinal.

Los comprimidos de *Cáscara sagrada* son utilizados por su efecto laxante. La planta ejerce su acción sobre la zona del colon. También facilita las digestiones y el funcionamiento de la vesícula biliar. ■



Ejerce un efecto pre y probiótico

inucil es un compuesto de enzimas digestivas, fermentos lácticos, inulina y oligofruktosa y ácido láctico. 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. ■

Alivia el estreñimiento

Manusor es una infusión a base de sen y anís verde que alivia las molestias que origina el estreñimiento ocasional. El sen estimula la motilidad del intestino. El anís verde tiene propiedades carminativas, eupépticas y antiespasmódicas. ■



C.N. 271460.1



Mitiga las irritaciones anales

Proctin es una pomada elaborada a base de cera virgen, propóleo, extractos y aceites esenciales de plantas medicinales como el llantén o la milenrama que le confieren propiedades emolientes y refrescantes. Ayuda a tratar las irritaciones en la zona anal. ■



Las sales bioquímicas clásicas

El grupo de las Biosales está constituido por las doce sales bioquímicas clásicamente empleadas, más una formulación adicional en la que se incluyen las doce a partes iguales. Han sido muy utilizadas en el tratamiento constitucional de las más variadas patologías. Así *Calcium fluoratum* vigoriza el tejido conjuntivo; *Calcium phosphoricum* remineraliza; *Ferrum phosphoricum* promueve

la descongestión de la mucosa; *Kalium chloratum* contribuye a superar las afecciones otorrinolaringológicas; *Kalium phosphoricum* ayuda a combatir la astenia de predominio psíquico; *Kalium sulfuricum* facilita la superación de los procesos catarrales; *Magnesium phosphoricum* es útil para combatir cuadros espasmódicos de todo tipo; *Natrium chloratum (muriaticum)* es un equilibrador del

mecanismo del sodio; *Natrium phosphoricum* ampara la lucha contra la Hiperclorhidria; *Natrium sulfuricum* resulta interesante para plantarle cara a las enfermedades relacionadas con los órganos de excreción; *Silicea* estabiliza el tejido conjuntivo; *Calcium sulfuricum* hace frente a los procesos supurativos, y, finalmente, *Las doce biosales es un regulador mineral general.* ■





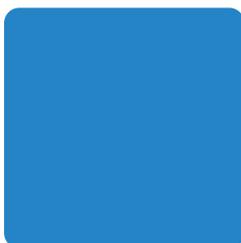
productos

C.N. 218322.3



Neutraliza la acidez excesiva

Neutracid es un eficaz complemento alimenticio que neutraliza la acidez excesiva y la sensación de pesadez. Es un producto innovador que contiene sales minerales, calcio, magnesio y potasio, así como jugo de patata deshidratado. La gran novedad que presenta en el mercado es su sabor a fresa. ■



Antiséptico de vías urinarias

Urisor son cápsulas compuestas de tres plantas medicinales: gayuba, brezo y ortosifón. Es un producto con propiedades antisépticas que ayuda a combatir cuadros infecciosos en las vías urinarias como cistitis, pielitis o urolitiasis. ■



C.N. 296996.4

Equilibrio del sistema nervioso

Sedasor es un producto de reconocido prestigio. Son cápsulas elaboradas a base de valeriana, pasiflora, espino blanco y lavanda. 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. ■



C.N. 292797.1