

VIVIR AL

natural

salud y bienestar

OTOÑO - INVIERNO 2017 - 2018 - nº 36

LA ALIMENTACIÓN, LA BASE DE LA SALUD

te interesa 
**cápsulas de
acción continua**

cuídate en... 
**digestiones lentas,
soluciones naturales**

HOMEOSOR

DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

fitoterapia/homeopatía/complementos nutricionales

natestim
GOTAS-CÁPSULAS-NEBULIZADOR
COMPRIMIDOS DE PROPÓLEO

refuerza las defensas de toda la familia



**ayuda
a mejorar
la capacidad
defensiva
del organismo**



**suaviza
tu garganta**



HOMEOSOR
DIVISION FARMACEUTICA DE SORIA NATURAL

www.homeosor.es



OTOÑO - INVIERNO

2017-2018 - n° 36



natural salud y bienestar

sumario

- 04 en portada**
La alimentación, la base de tu salud
- 08 cuídate en...**
Digestiones lentas, soluciones naturales
- 10 vida saludable**
Protege tus articulaciones
- 12 te interesa**
Cápsulas de acción continua, innovación en plantas medicinales
- 14 homeopatía**
Drosera rotundifolia, un remedio tradicional para la tos
- 16 entrevista**
Jesús Echarrí: "La fitoterapia y la homeopatía son las dos categorías que más crecen en la farmacia"
- 18 tus productos**
Conoce nuestra oferta
- 22 noticias**



nuestra reflexión

Desde nuestros inicios, uno de los objetivos de Homeosor ha sido mantenerse como sinónimo de dinamismo e innovación. Año tras año investigamos para avanzar y desarrollar nuevos productos que nos permitan llevar a nuestros clientes un catálogo caracterizado por su calidad. Sumamos medios tecnológicos de vanguardia y equipo humano para buscar nuevas tendencias que poder presentar a un mercado cada vez más exigente. La innovación no es solo ofrecer un producto nunca visto, sino también redefinir algo que ya existía implantando mejoras sustanciales.

En este sentido, nuestra nueva gama de cápsulas de acción continua llega a las farmacias para ofrecer más eficacia, más seguridad y mayores comodidades de administración y uso de las plantas medicinales.

Este trabajo de investigación, innovación y aplicación de las últimas tecnologías al uso de las plantas dista mucho del panorama que algunos pretenden mostrar en los últimos tiempos asociando las terapias naturales con "pseudociencias" y "productos milagro". A aquellos que se empeñan en el ataque sin sentido conviene recordarles que los laboratorios de productos naturales, y entre ellos Homeosor, están sometidos a estrictos controles de calidad y rigurosas normas sanitarias, y fabrican y controlan sus productos de acuerdo a las normas GMP de fabricación de medicamentos.

Nuestro día a día está centrado en el progreso y la innovación para seguir cumpliendo con nuestros consumidores, ofreciéndoles productos naturales, eficaces y con propiedades garantizadas.

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

Rotocobrhí

Tirada 100.000 ejemplares

Dep. Legal SO-27/2014

ISSN 1579-8895

www.homeosor.es

fitoterapia/homeopatía/complementos nutricionales

HOMEOSOR

DIVISIÓN FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

la alimentación, la base de la salud

La sociedad está cada día más concienciada de que la alimentación es la base de nuestra salud, de nuestra vida diaria.

La alimentación es el eje de nuestro día a día. Lo primero que hacemos al levantarnos es desayunar, cargar nuestro cuerpo de energía para empezar bien el día. Tanto en el trabajo, como en colegios, institutos y universidades, los horarios están adaptados para poder hacer descansos para tomar algo a media mañana, para comer a mediodía o, incluso, para merendar. Además, cuando llega una festividad importante o cualquier celebración nos reunimos para comer o cenar. Por lo tanto, la alimentación está en múltiples momentos de nuestra vida diaria.



Entonces, si dedicamos tanto tiempo a nuestra alimentación, ¿por qué no llevar una dieta adecuada, variada, sana y acorde a nuestras necesidades? Una dieta equilibrada, debe contener todos los macronutrientes que necesita nuestro organismo: glúcidos, lípidos, proteínas y fibra, así como, las vitaminas y minerales necesarios. Todo, sin olvidarnos de un buen aporte de agua y actividad física diaria.

alimentos que mejoran tu salud



ZANAHORIAS PARA LA PIEL

Las zanahorias son ricas en betacaroteno y nos ayudan con el buen mantenimiento de nuestra piel.

CÍTRICOS ANTIOXIDANTES

Frutas como las naranjas, los limones, los pomelos y las mandarinas, son potentes antioxidantes por sus elevados niveles de ácido cítrico y vitamina C.



VERDURAS DEPURATIVAS

Las verduras de hoja verde, como espinacas, acelgas, lechugas... son ricas en clorofila, por lo que son buenos depurativos.

BULBOS ANTIBIÓTICOS Las cebollas y los ajos, gracias a sus niveles de alicina, ayudan a frenar a virus y bacterias y tienen propiedades antioxidantes.



FIBRA PARA EL TRÁNSITO Los alimentos ricos en fibra (cereales integrales, espárragos, frutos secos con piel...) ayudan a mantener nuestro tránsito intestinal.

AGUACATE PARA EL CEREBRO Contiene una gran cantidad de vitaminas y ácidos grasos omega 3 que ayudan a mejorar la memoria, la concentración y la percepción.



la alimentación saludable se aprende



En las guarderías y en los colegios se dedican unas horas semanales a aprender matemáticas, idiomas, geografía... pero no se dedica tiempo a conocer aspectos esenciales de nuestra nutrición. Son los padres, abuelos y el resto del entorno que rodea a los niños, quienes tienen que educarles nutricionalmente, en primer lugar, desde el ejemplo. Los pequeños deben aprender a comer de todos los grupos de alimentos y hacerlo de una forma adecuada.



los alimentos también entran por los ojos

Un plato atractivo, bien presentado y vistoso puede ayudar a abrir el apetito.

Los niños pueden aprender desde que se levantan con un desayuno variado y divertido. Pueden ayudar a preparar su sándwich de media mañana para llevar al colegio y, al finalizar la jornada escolar, la comida debe ser un momento en familia, donde todos

tienen la posibilidad de participar. La hora de sentarse a la mesa debe ser un momento agradable que abordemos sin prisa y con la televisión apagada, en el que poder contar qué nos ha pasado durante la jornada a la vez que nos alimentamos y crecemos.

Asesoramiento nutricional

Como decimos, la alimentación es la base de nuestra salud, pero ¿por qué cuando queremos adelgazar, no acudimos a un especialista para que nos ayude? Muchas personas siguen "dietas" que encuentran en la red o que les aconseja un amigo al que le funcionó. Lo que ignoran es que, de ese modo, pueden estar poniendo en peligro su salud ya que puede que no estén aportando los macro y micronutrientes suficientes para su organismo.

Muchas de estas "dietas" consisten en suprimir una o varias comidas al día, bajar el aporte en carbohidratos y aumentar el de proteínas, o ceñirse a comer en abundancia un grupo muy reducido de alimentos, o incluso, un único alimento. Estas alimentaciones alternativas no son seguras para nosotros. Por esta razón, si estamos intentando quitarnos esa grasa de más, perder un par de kilos o incluso aumentar nuestra masa muscular, deberíamos acudir a un Dietista-Nutricionista para elaborar un plan seguro y adecuado a nuestras necesidades.



FRACCIONAR LA INGESTA: 3-5 COMIDAS AL DÍA

ALIMENTACIÓN TRADICIONAL
Variada - De cercanía - Sostenible - Equilibrada
Confortable - En compañía - Con tiempo...

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria en su última edición de las "Guías alimentarias de la población española" incluye esta nueva pirámide de la alimentación saludable.

Según estas nuevas recomendaciones, en la base de la pirámide, está un estilo de vida saludable: la estabilidad emocional, la práctica de actividad física, una correcta hidratación y unos procedimientos culinarios saludables.

En el segundo escalón, se encuentran los carbohidratos y los granos enteros de cereales. En el tercer peldaño, están las frutas y hortalizas, y el aceite de oliva. En el cuarto escalón, se encuentran las carnes blancas, pescados, legumbres, los lácteos (semidesnatados) y los frutos secos.

Todos estos alimentos, hasta el cuarto escalón, deben ser consumidos diariamente, a diferencia de los que componen la cúspide de la pirámide, que deben ser ingeridos de forma ocasional.

En el quinto peldaño, se sitúan las carnes rojas, procesados y embutidos. Y en el vértice están las grasas y los dulces, de consumo opcional y moderado.

En esta edición, se ha añadido una bandera en la parte superior de la pirámide: suplementos nutricionales, para aquellas personas que los necesiten, siempre que sean recomendados por un profesional: médicos, farmacéuticos, nutricionistas y/o enfermeros.



PRODUCTOS
RECOMENDADOS

digestiones lentas, soluciones naturales

¿Qué es la digestión?

La digestión es el conjunto de procesos por el cual los alimentos ingeridos son transformados en otras sustancias más sencillas, para que puedan pasar desde el aparato digestivo a la sangre y llegar así a todas las células del organismo.



¿Por qué es importante la adecuada digestión de los alimentos?

La digestión de los alimentos es imprescindible para transformar las moléculas complejas contenidas en los alimentos, denominadas nutrientes, que no pueden atravesar la mucosa intestinal, en otras más simples. El objetivo final es que, por distintos mecanismos, esos nutrientes puedan atravesar la pared intestinal hasta la sangre y llegar así a todas las células del organismo para que puedan llevar a cabo sus funciones correspondientes.

¿Cómo se lleva a cabo la digestión de los alimentos?

La digestión de los alimentos empieza en la boca con la masticación -con la dentadura rompemos los alimentos por fuera y la acción de la saliva los rompe por dentro- y se completa en el estómago y el intestino delgado por la acción de los jugos gástricos, la bilis, el jugo pancreático y otras secreciones intestinales. Si ese proceso no se realiza normalmente o si se ralentiza sufriremos una mala digestión.

¿Por qué se producen las malas digestiones?

Las malas digestiones, o digestiones pesadas, pueden estar ocasionadas por enfermedades del aparato digestivo, pero también pueden derivarse de algunos malos hábitos como:

- Alimentación inadecuada: con comidas copiosas, con exceso de alimentos grasos y fritos, "comida basura", bollería industrial, etc. Este tipo de alimentos sobrecarga el estómago y necesita más tiempo para hacer bien la digestión.
- Comer rápidamente: cuando se come deprisa, además de no masticar bien los alimentos, no da tiempo a que se manden al cerebro las señales de saciedad, y tendemos a comer más de la cuenta.



5 PLANTAS QUE AYUDAN A TUS DIGESTIONES

genciana *Gentiana lutea*

Por su contenido en principios amargos, que son responsables de su sabor, es muy buena como tónica digestiva, aperitiva, eupéptica, colerética y colagoga.

melisa *Melissa officinalis*

Tiene acción antiespasmódica, sedante, carminativa y eupéptica. Posee también propiedades antiviricas. Actúa como antiinflamatorio de las mucosas digestivas.

manzanilla romana *Anthemis nobilis*

Es un buen tónico amargo estimulante de los jugos gástricos. Es espasmolítica y tiene propiedades eupépticas y antiinflamatorias.

romero *Rosmarinus officinalis*

Por su contenido en ácidos fenólicos y flavonoides posee propiedades coleréticas, colagogas, antiespasmódicas y diuréticas.

hinojo *Foeniculum vulgare*

Contiene esencia rica en anetol, estragol y carburos terpénicos con propiedades carminativas y eupépticas.



¿Qué síntomas producen?

- Gases: provocados, en la mayoría de los casos, por la ingesta de aire cuando comemos, ocasionan dolor y distensión abdominal.
- Pesadez de estómago: viene acompañada de hinchazón gástrica después de comer, eructos, etc.
- Acidez: la sensación es de ardor que sube hacia la garganta provocado por el paso de los ácidos gástricos al esófago.

¿Qué se puede hacer para mejorar las digestiones?

- Haz 5 comidas al día y más ligeras. Mantén un horario.
- Come sentado, tranquilo y masticando bien los alimentos. Evita que el estrés se apodere de tus comidas.
- No te tumbes inmediatamente después de comer.
- Suplementa tu dieta con probióticos que ayudan a mantener el equilibrio microbiano de tu aparato digestivo.
- Una infusión para terminar la comida es ideal. Anís, manzanilla dulce, menta y verberana son plantas que te pueden ayudar.

evita

- Coles y legumbres
- Picantes
- Fritos y rebozados
- Bebidas alcohólicas y azucaradas

incluye

- Fibra
- Piña y manzana
- Aceite de oliva
- Elaboraciones sencillas, al horno y a la plancha



PRODUCTOS
RECOMENDADOS

protege tus articulaciones

Isabel Molinero. Departamento médico de Homeosor

El cuidado de las estructuras del aparato locomotor y, en especial, de las articulaciones es importante a cualquier edad y para cualquier persona. Las articulaciones son estructuras que unen los extremos de los huesos entre sí y son las responsables en gran medida de nuestros movimientos. Están expuestas a un duro trabajo diario que puede conllevar su desgaste y, por esta razón, es tan importante cuidarlas.

Las articulaciones están formadas por diferentes estructuras (hueso, cartílago articular, cápsula articular, líquido sinovial, ligamentos, tendones, meniscos) y constituyen un soporte, que además de permitir movernos, actúan como amortiguadores, mitigando los movimientos repentinos y bruscos. Cualquier alteración, enfermedad o dolor en alguna de ellas, se puede convertir en un grave trastorno, que limitará nuestros movimientos y nuestra calidad de vida.

El aparato locomotor envejece y necesita una vigilancia y atención para que permanezca en buen estado a lo largo de la vida. La composición y estructura del cartílago y del hueso cambian con la edad, alterando la función del tejido. La edad produce cambios bioquímicos y biomecánicos en el cartílago articular. El colágeno disminuye y también la resistencia a la tensión

de las capas superficiales y medias del cartílago, lo que tiene consecuencias importantes en personas activas que engordan con la edad. Si la actividad física permanece constante, tendremos un cartílago cada vez menos resistente y un hueso subcondral cada vez más rígido por los continuos microtraumatismos que debe soportar que llevará a cambios degenerativos irreversibles.



Los problemas del aparato locomotor son de los más frecuentes entre la población y cada vez aparecen a edades más tempranas. Personas mayores de 35 años, con sobrepeso u obesidad, deportistas, personas con un trabajo físico intenso y mujeres, especialmente durante los cambios hormonales como post-embarazo, lactancia o menopausia, son propensas a padecer problemas en las articulaciones por desgaste del cartílago.

Las alteraciones osteoarticulares más frecuentes incluyen tendinitis, esguinces, condropatías, artrosis, artritis, hernias de disco, lumbalgias, osteoporosis, fracturas, etc. El tejido cartilaginoso no posee terminaciones nerviosas; el dolor asociado con las lesiones degenerativas proviene de los tejidos cercanos, consecuencia de la tensión al cual está sometido el hueso subcondral o el tejido sinovial, frecuentemente inflamado, de los ligamentos y la cápsula articular que se tensan y estiran por la inestabilidad, o de los tendones y músculos, próximos a la articulación, que suelen presentar espasmos.

¿Qué puedo hacer para mantener mis articulaciones en buen estado de salud?

Una alimentación sana y equilibrada, controlar el peso, practicar ejercicio físico moderado con regularidad, reforzar los músculos que rodean y protegen las articulaciones, adoptar hábitos saludables para las articulaciones y usar siempre el calzado adecuado para cada momento, son algunas de las recomendaciones que favorecen la salud articular.



También hay algunos alimentos que son beneficiosos en el cuidado de las articulaciones como los ácidos grasos tipo omega 3 y omega 6, el aceite de oliva, la cúrcuma, el jengibre, las naranjas, moras, fresas, frambuesas, cerezas, el brócoli y los frutos secos. Hay otros que son contraproducentes como son el tomate, la berenjena, la patata o el pimiento. Lo mismo sucede con el consumo del tabaco o del alcohol.

Pero, además, hay una serie de nutrientes específicos que necesitan los cartílagos, huesos, tendones y ligamentos, para poder contrarrestar el desgaste diario y natural a que están sometidos y que, a la vez, nos pueden ayudar a regenerar y fortalecer los tejidos lesionados. Dentro de ellos destacamos:



- **Aminoácidos de origen vegetal** (ej., provenientes de la soja y del arroz), presentan una buena complementación proteica garantizando el aporte de proteínas de alta calidad y de gran valor biológico. Dichas proteínas forman parte del colágeno y de los proteoglicanos necesarios para la correcta formación de los huesos, para mantener la integridad de la estructura del hueso y el cartílago y para mejorar su elasticidad y flexibilidad.
- Determinados **minerales** (calcio, magnesio, manganeso, silicio, etc.) y **vitaminas** (vitamina C, A, D, B₂, B₆, B₁₂ y B₉), que participan en la remineralización del hueso y contribuyen al crecimiento y reparación del cartílago articular. Es importante aportarlos en la forma más biodisponible para que su asimilación sea mayor y así conseguir un mejor aprovechamiento.

Todos ellos nos ayudarán a mantener un estado óptimo de nuestro aparato locomotor, evitando lesiones y mejorando la movilidad, lo cual nos permitirá gozar de un estilo de vida activo y saludable.

Estos suplementos también resultarán muy eficaces en épocas de crecimiento y en casos de desgaste articular del cartílago con posterior afectación del hueso.



**PRODUCTO
RECOMENDADO**



cápsulas de acción continua, innovación en plantas medicinales

Las formulaciones de acción continua, también denominadas de liberación prolongada o sostenida, son preparaciones cada vez más demandadas por su mayor eficacia y mejor aprovechamiento sobre los sistemas convencionales. Las cápsulas diseñadas de acuerdo al sistema de acción continua están pensadas para alargar la concentración de principio activo en la sangre y, de este modo, prolongar a lo largo de las horas el efecto terapéutico. Con este diseño, la absorción por parte del organismo también es constante y, de esta forma, el efecto dura hasta la toma de la siguiente dosis evitando picos y niveles indeseados del principio activo en el torrente sanguíneo.

En Homeosor hemos desarrollado en los últimos tiempos nuestra propia gama de cápsulas de acción continua a base de plantas medicinales. En estas cápsulas la clave está en que el principio activo se libera a una velocidad constante. Pero, **¿cómo logramos esa acción?** Dentro de cada cápsula hay pequeñas microesferas, pero no todas son iguales. Las hay de cuatro tipos:

- De liberación "inmediata"
- De liberación en tres horas
- De liberación en seis horas
- De liberación en nueve horas

Son distintas en función de la sustancia que recubre el principio activo y su grosor.

¿cómo se elaboran las cápsulas de acción continua?

Para elaborar las cápsulas de acción continua en Homeosor seguimos un método de fabricación especial, aplicando diferentes tecnologías.

Primero, obtenemos los **extractos secos** con una alta concentración de principios activos fitoterápicos. Para ello utilizamos uno de los sistemas más avanzados de extracción que nos permite agotar los principios activos de las plantas en poco tiempo, concentrarlos y, posteriormente, retirar completamente



el solvente mediante liofilización, que es una de las técnicas más respetuosas con los principios activos.

Por otra parte, la obtención de los **aceites esenciales** la realizamos mediante una destilación por arrastre de vapor, para conseguir mayor pureza y concentración. Esos aceites esenciales se incorporan mediante α -ciclodextrinas. Son moléculas que protegen los aceites al tiempo que aumentan su solubilidad, lo que favorece el transporte, la liberación y la absorción, ayudando a que sean más efectivos. Una vez obtenidos los extractos y aceites,

comienza el **proceso de esferonizado** para conseguir los microgránulos que van en el interior de las cápsulas. Cada una de estas pequeñas partículas consta de una matriz de celulosa y un recubrimiento. En la matriz van los principios activos para darles más estabilidad. El recubrimiento, por su parte, es distinto de unas microesferas a otras. Es más o menos grueso y, en función del grosor, se diluirá antes o después con lo que la absorción por parte del organismo será en distintos momentos para asegurar la presencia del principio activo en sangre de forma continua a lo largo de 12 horas.

beneficios de las cápsulas de acción continua

Menos cápsulas al día. La concentración de principios activos en cada cápsula es mayor, de este modo la posología puede reducirse de 6 a 2 cápsulas al día.

Menos tomas. La evolución tecnológica permite reducir la frecuencia de las tomas y, en general, sólo es necesaria una cápsula cada 12 horas.

Mejor aprovechamiento de la planta.

Eliminación de las fluctuaciones en los niveles séricos. Se reducen y evitan los picos de concentración del principio activo en sangre que caracterizan a los sistemas tradicionales.

Reducción de los posibles efectos adversos.

Mayor biodisponibilidad. La cantidad y velocidad a la que el principio activo se absorbe y llega al lugar de acción es mejor.



PRODUCTOS
RECOMENDADOS



Juan Pedro Ramírez. Departamento médico de Homeosor

drosera rotundifolia

UN REMEDIO TRADICIONAL PARA LA TOS

La Drosera es una hermosa planta cuyas hojas parecen recubiertas de gotas de rocío. Su nombre δρόσος [drosos], "gotas de rocío" representa esta imagen atractiva que, en realidad, es una trampa mortal. Las jugosas gotitas son mucílagos en los que quedan atrapados los insectos que serán posteriormente digeridos y fagocitados por la planta.

Esta forma de nutrición es la que ha permitido a esta planta alimentarse en suelos pobres en nutrientes o de pH inadecuado y desarrollar una química particular con unas excepcionales propiedades terapéuticas que ya fueron descritas en el siglo XII por el médico italiano de la Escuela de Salerno Matthaeus Platearius, como un excelente remedio para la tos y así fue utilizado en Europa y especialmente en Alemania. Los herbolarios recomendaban el té de Drosera para la tos, la bronquitis, el asma y para los "calambres bronquiales"¹. Un estudio ya demostró en la primera mitad del siglo



XX que, efectivamente, la drosera posee propiedades antitusivas.² En otros estudios se menciona que la planta crece en praderas húmedas, a lo largo de la frontera de los pantanos, y que la evitan los animales. En algunos se explica que cuando es comida por las ovejas les



Bebe abundantes líquidos
(agua, zumos, infusiones...).

Olvídate de las sustancias irritantes
(tabaco, alcohol...).



Evita consumir leche y otros lácteos ya que aumentan la producción de mucosidades y las espesa.

Evita la sequedad ambiental colocando humidificadores o vaporizadores en las habitaciones.



Opta por alimentos ricos en betacaroteno
(zanahoria, calabaza, espinacas, melón...)
y en vitamina C
(kiwi, naranjas, pimientos...).

Confía en el poder de la homeopatía.

Cepas como la *Drosera rotundifolia*, combinada con otras como *Cactus grandiflorus*, *Cephaelis ipecacuanha*, *Coccus cacti*, *Corallium rubrum* se han utilizado tradicionalmente para la tos.



provoca una tos que es fatal. Siguiendo los principios de la homeopatía, fue recomendada por los médicos alemanes del siglo XVIII como una panacea para la ronquera.

En la actualidad, los medicamentos se hacen principalmente empleando las raíces, flores y frutos de la planta. Son muchos los principios activos con propiedades terapéuticas descritos en la drosera: flavonoides, quinonas y otros compuestos, entre los que sobresalen ácidos vegetales (ácido cítrico, ácido fórmico, ácido gálico), resina, taninos y vitamina C. Destacan sus flavonoides, que han demostrado tener efectos antiinflamatorios y antiespasmódicos. También su contenido en naphtoquinonas, consideradas como el componente principal con propiedades antiespasmódicas, emolientes y expectorantes.

CONFÍA EN LA HOMEOPATÍA

En homeopatía, la dilución de la drosera se utiliza tradicionalmente para el tratamiento de la tos espasmódica que se asemeja a la de la tosferina, una tos que se caracteriza por ser perruna y que empeora durante la noche. Además, cuando se mezcla con otras cepas homeopáticas puede ser de utilidad para cualquier tipo de tos. Así, los remedios tradicionales combinan *Drosera rotundifolia* con *Coccus cacti*, *Corallium rubrum* y *Cephaelis ipecacuanha*. Además, puede añadirse *Tartarus stibiatus*, *Cactus grandiflorus* y *Kalium phosphoricum* para favorecer la expectoración.

Referencias

1-Schilcher, H. & M. Elzer 1993. *Drosera (Sundew): A proven antitussive. Zeitschrift Phytotherapie* 14(50): 4.

2-Culbreth, David M. R. *Materia Medica and Pharmacology*. Lea & Febiger, Philadelphia, 1927.



PRODUCTO RECOMENDADO

Jesús Echarri es Licenciado en Farmacia y
Titular de Farmacia Atocha (Madrid)



Jesús Echarri

“La fitoterapia y la homeopatía son las dos categorías que más crecen en la farmacia”

• ¿Qué suponen la fitoterapia y la homeopatía en la farmacia actual?

Actualmente, son las dos categorías en la farmacia que más crecen, esto es debido a una mayor aceptación de la población en utilizar productos de origen natural, y al papel del farmacéutico, que ha pasado de una posición escéptica a una posición más proactiva con respecto a estos productos.

• ¿Cómo se puede incentivar la venta de productos naturales en la farmacia?

Lo primero es disponer de una gran variedad de marcas y de soluciones posibles, el arsenal terapéutico es muy amplio, pero hay que saber canalizar la recomendación. Lo primero es convencer a tu propio equipo que los productos funcionan tan bien como los alopáticos.

Yo desde hace años, cuando alguien del equipo enferma, regalo el tratamiento con productos naturales, si quieren algún alopático deben pagarlo. Todos eligen la primera opción y, como el remedio funciona, consigo superar la barrera y así todos transmiten con seguridad y convencimiento propio que el producto es eficaz.

En segundo lugar, es fundamental tener una presencia importante de este tipo de productos, para que el cliente observe que los remedios naturales son un elemento importante. Los expositores de mostrador dinamizan mucho la venta, sobre todo sabiendo elegir el producto en función de la temporada en la que nos encontramos.

- ¿Qué papel juega la formación del equipo farmacéutico en este sentido?

En mi opinión este punto es clave, un producto que no se conoce no se podrá nunca recomendar. El prestigio de la farmacia se basa en la confianza de la población hacia nosotros, si hay carencias formativas es imposible hacer una recomendación activa.

- ¿Qué espera el paciente que entra en su establecimiento buscando una alternativa a los medicamentos alopáticos?

Espera una recomendación profesional basada en la experiencia. En un herbolario solo existe una recomendación posible, la natural, pero en el caso de una farmacia disponemos de mayores posibilidades. Cuando el farmacéutico se decide por la alternativa natural, la credibilidad es mucho mayor, ya que él sí puede elegir entre tratamiento alopático o natural.

- ¿Cuáles son las dolencias para las que más se reclaman productos a base de plantas medicinales?

Sobre todo, las seis consultas más habituales en la farmacia: sueño, problemas digestivos (gases, estreñimiento, etc.),

vitaminas y estado anímico, alergias, problemas óseos y articulares y las patologías invernales (tos, mocos, etc.)

- ¿Frente a otro tipo de establecimientos (herbolarios, parafarmacias, grandes superficies...) qué puede ofrecer la farmacia a la hora de vender productos de fitoterapia?

Como hemos puntualizado antes, la farmacia es un establecimiento sanitario, con personal formado y preparado para una recomendación efectiva. La farmacia no se rige por criterios estrictamente económicos, el farmacéutico es el profesional sanitario comprometido con la calidad del producto que dispensa y siempre buscará la alternativa más eficaz para cada caso.



- En otros países europeos la homeopatía y la fitoterapia han tenido un papel mucho más destacado ¿por qué considera que en España no hemos avanzado en esa línea?

En el resto de Europa el concepto de la prevención está mucho más extendido que en España. En los últimos tiempos, hemos avanzado mucho en este campo. Hoy en día la población española se cuida mucho más que hace unos años (deporte, nutrición...) y se anticipa a los problemas, es un consumidor más formado y prefiere tratarse con productos naturales a tratarse con fármacos químicos.

la base de la salud: alimentación



En épocas de falta de apetito, de fatiga o debilidad, en convalecencia o en épocas de mayor actividad física o intelectual se puede aconsejar un complemento nutricional. Minevit es una gama de suplementos de diferentes sabores destinados a la alimentación especial de niños y adultos que necesitan un aporte extra de energía, proteínas y minerales, con un bajo contenido de grasa.

MINEVIT KIDS

SABOR CHOCOLATE
CN: 153723.2

SABOR VAINILLA
CN: 153725.6

MINEVIT SENIOR

SABOR CHOCOLATE
CN: 153720.1

SABOR FRESA
CN: 153721.8

SABOR VAINILLA
CN: 153722.5



LACTULINE

Es un producto de origen vegetal que contiene los nutrientes necesarios en proporciones adecuadas para no ocasionar ningún déficit cuando queremos una dieta para reducir volumen y estilizar la silueta. Además, ayuda al organismo a liberarse de las sustancias tóxicas y a recuperar su capacidad de depuración.

CHOCOLATE CN 254564.9

CAPUCCINO CN 183115.6



detoxifícate

El cambio de estación es un momento propicio para depurar nuestro organismo. Nuestro cuerpo necesita un respiro. Depurándote eliminarás el exceso de toxinas que acumulas en tu interior, te limpiarás por dentro al tiempo que controlarás tu peso e, incluso, mejorarás el aspecto de tu piel.

recomendaciones ☺

- Mantén una dieta equilibrada
- Practica ejercicio físico de forma habitual
- Bebe 2 litros de agua al día



HEPADER CN 151587.2

Jugo concentrado de rábano negro, alcachofa, y cardo mariano con lecitina de soja rica en fosfatidilcolina. Favorece la limpieza interior y la renovación del organismo.



DURILINE CN 176725.7

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

THYMENTLINE CN 254563.2

Infusión de tomillo, menta, té blanco y té verde, plantas con elevado poder drenante y antioxidante, que te ayuda a recuperar el equilibrio.



frente al frío... refuerza tus defensas

+DEFENS CN 161747.7

+DEFENS JUNIOR CN 161748.4

La gama +DEFENS, con productos para niños y adultos, ayuda a potenciar el sistema inmunológico, ofreciendo así una mejor respuesta a los agentes externos que provocan alteraciones sobre el funcionamiento del organismo. Favorece la capacidad de regeneración de la flora intestinal beneficiosa.



OSCIOGRIP

Que el frío no te pare. Oscilogrip es un medicamento homeopático utilizado tradicionalmente en la prevención y tratamiento de los síntomas asociados a los estados gripales y resfriados.

EQUINÁCEA CN 183143.9

Cápsulas de acción continua, de elevada absorción y aprovechamiento. La equinácea ayuda a estimular las defensas de nuestro organismo.



PROTEGE KIDS CN 167381.7

Jarabe infantil con concentrado de frutas, concentrado de *Pleurotus ostreatus*, propóleo, concentrado de grosella, equinácea, concentrado de cereza, vitaminas... Pensado para estimular el sistema inmunológico de los niños y favorecer las defensas naturales de su organismo.

y contra la tos



RESPIRA KIDS CN 167384.8

Jarabe infantil con concentrado de frutas, infusión de saúco, tomillo, eucalipto, drosera, menta, concentrado de malvasisco, propóleo... Formulado para ayudar al óptimo funcionamiento del sistema respiratorio de los niños ante las agresiones ambientales.

DROSERA

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



digestiones lentas, soluciones naturales



HIMELÁN CN 183153.8

Cápsulas de hinojo, anís, angélica y melisa que previenen la formación de gases y favorecen su eliminación.



GASTRONAT

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



protege tus articulaciones y huesos



CARVIMIN CN 325340.6

Es una importante fuente de aminoácidos de origen vegetal, con minerales y vitaminas. Los aminoácidos constituyen la base estructural del colágeno, componente fundamental del cartílago de las articulaciones.

La forma más eficiente de aportar calcio a tus huesos. Con calcio, magnesio, vitamina D₃ y vitamina K₂ (MK -7), cuatro componentes que trabajan sinérgicamente, que contribuye al mantenimiento de unos huesos sanos y fuertes.

OSTEOBENE CN 182362.5



frente a los nervios



SEDASOR CN. 296996.4

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

La categoría natural como línea estratégica en la farmacia

En mayo pasado, en la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas, en Madrid, se celebró la segunda edición de los Encuentros Asefarma con el patrocinio de Homeosor. El objetivo de las jornadas, en las que participaron más de 150 farmacéuticos de varios puntos de España era tratar de analizar cuáles son las bases que debe tomar como referencia la farmacia para optimizar su rendimiento, sacarle más partido y qué líneas estratégicas puede seguir para mejorarla. Desde Homeosor participamos como ponentes en una de las mesas redondas centrada en el desarrollo de un consejo profesional en la farmacia a través de la categoría natural. En el Encuentro quedó clara la importancia del papel que el farmacéutico tiene como figura de referencia para el cliente que llega al establecimiento. El consejo, la proximidad y la relación que puede llegar a establecer con él son claves para el futuro de la farmacia que pasa por continuar prestando esa atención sanitaria como primer punto de acceso y consulta del paciente.



Decoración de espacios de la mano de Homeosor

Homeosor está cada día más presente en las oficinas de farmacia de todo el país. Cada vez son más los establecimientos que apuestan por una imagen renovada y dan a su escaparate o alguno de sus rincones interiores un nuevo diseño de la mano de nuestro laboratorio. Hasta el momento, más de un centenar de oficinas de farmacia se han inclinado por un proyecto personalizado de decoración a medida con Homeosor. Nuestro laboratorio ofrece un servicio para la personalización de escaparates, espacios interiores o publicidad digital dinámica adaptada a pantallas de televisión o marcos digitales. Con estos proyectos personalizados, laboratorio y farmacéutico se dan la mano para fomentar la Medicina Natural y apoyar la venta de producto.



CN. 167575.0

 venta exclusiva
en farmacias



EXPECTOPLUS

ayuda al funcionamiento del sistema respiratorio

elaborado a base de plantas,
vitaminas, minerales y
concentrados de frutas

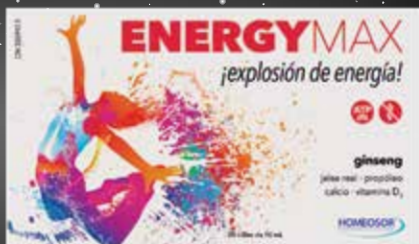


HOMEOSOR
DIVISION FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

www.homeosor.es

 venta exclusiva
en farmacias

QUE LA FUERZA DE **ENERGY** TE ACOMPAÑE



HOMEOSOR

DIVISION FARMACÉUTICA DE SORIA NATURAL

WWW.HOMEOSOR.ES