

SALUD Y BIENESTAR

# VIVIR AL NATURAL

N37

otoño/ invierno  
2018-2019

**ALIMENTA**  
**TU SISTEMA INMUNITARIO**  
prebióticos y probióticos

**DIETA**  
antioxidantes para  
prevenir el sobrepeso

**CUÍDATE**  
fortalece las defensas

 **Pharmasor**<sup>®</sup>  
división farmacéutica de soria natural

# adiós a los gases

con

# himelán

- ANGÉLICA
- HINOJO
- MELISA
- ANÍS VERDE



## MIRAMOS AL FUTURO

El número de Vivir al Natural que tiene en sus manos llega con un aspecto renovado. Se impregna del aire fresco de Pharmasor, la nueva División Farmacéutica de Soria Natural, que ha nacido de la fusión de dos laboratorios españoles con una amplia trayectoria en el sector farmacéutico, Homeosor y Homeolab. Un proyecto que ha surgido para ofrecer en exclusiva a la oficina de farmacia soluciones naturales eficaces y de calidad basadas en un criterio de innovación constante y bajo una imagen corporativa única. Cambiamos, pero mantenemos nuestra esencia. Es más, reforzamos dando mayor valor, aun si cabe, a todo aquello que nos ha hecho diferentes: cultivos ecológicos propios, investigación e innovación en plantas medicinales y calidad en todas las fases del producto.

Nuestras señas de identidad siguen aquí. Del mismo modo que nuestro compromiso con la farmacia y el consumidor, para ofrecer un amplio catálogo de productos a base de plantas medicinales y suplementos eficaces y de calidad.

### Rafael Esteban

Director General de Pharmasor



Director **Rafael Esteban** · Director Gerente **Carlos Gonzalo**  
Redacción **Mónica Calvo** · Diseño y Maquetación **Beatriz Alonso**  
Dpto. Marketing **Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón, Carolina Yagüe**  
Dpto. Diseño **Javier Caballero, Ana Belén González, Alberto Pérez**  
Colaboradores y Asesores **Isabel Molinero, Juan Pedro Ramírez, Estrella Gascón, Jessica Lamy, Manuel Lorrio**  
Responsable Pharmasor **Alejandro De la Fuente**  
Edita **Grupo Soria Natural** · Telf. 975 25 20 22 · Imprime **Rotocobrhí**  
Tirada 100.000 Ejemplares · Dep. Legal **So-27/2014** · Issn 1579-8895

## EN ESTE NÚMERO

### EN PORTADA

**4.** Alimenta tu sistema inmunitario.  
Prebióticos y Probióticos

### CUÍDATE

**8.** Fortalece las defensas

### DIETA

**10.** Antioxidantes para prevenir el sobrepeso y la obesidad

### RUTINAS SALUDABLES

**12.** Cómo evitar los gases  
**13.** Hemorroides, ¡alívalas!

### TE INTERESA

**14.** Calidad de vida en la madurez

### ACTUALIDAD

**16.** Pharmasor impulsa la formación en fitoterapia como pieza clave para una buena atención farmacéutica

### TUS PRODUCTOS

**18.** Conoce nuestra oferta

### NOTICIAS

**22.** Un estudio de la UPC avala la calidad de los extractos de Pharmasor



innovación natural

fitoterapia · homeopatía  
complementos nutricionales

www.pharmasor.es

# alimenta tu sistema inmunitario

## PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS



Es de todos sabido que para mantener una buena salud, el buen funcionamiento del aparato digestivo es imprescindible, ya que se encarga de extraer los nutrientes que necesitamos a partir de los alimentos que ingerimos. Sin una adecuada digestión y absorción de los alimentos, incluso la dieta más nutritiva nos sirve de poca ayuda.

Otra de sus funciones, menos conocida pero no por ello menos importante, es la función defensiva. El aparato digestivo, y sobretudo el intestino delgado, es uno de los órganos de defensa más importante del organismo. Esto es lógico, ya que constituye la puerta de entrada para muchos agentes patógenos y está expuesto constantemente a una gran cantidad de microorganismos y sustancias extrañas procedentes de los alimentos, debiendo impedir que entre todo aquello que le resulte potencialmente dañino. Esta función la realiza de diferentes formas:

- La pared del aparato digestivo constituye una barrera física de protección frente a los microorganismos y sustancias patógenas y colabora en el mantenimiento de nuestro medio interno en perfecto estado. La barrera intestinal impide o modula la entrada de gérmenes, toxinas y otras macromoléculas desde el interior del intestino a la sangre.

- La flora intestinal es otro de los principales mecanismos de defensa con los que cuenta el organismo para protegernos contra la invasión de microorganismos patógenos. Además de tener esa función protectora, la flora intestinal se encarga de la síntesis y fabricación de las vitaminas y otras sustancias que son necesarias para el funcionamiento correcto de nuestro organismo.

Existen dos tipos de flora en el intestino, la de tipo fermentativo, que se alimenta de hidratos de carbono, y la putrefactiva, que se alimenta de proteínas. Las dos deben mantener un cierto equilibrio. Si se rompe el equilibrio de la flora intestinal se alteran las funciones esenciales que desempeña, repercutiendo en la salud del organismo.

La flora intestinal comienza a adquirirse en el momento del nacimiento y, según el tipo de microorganismos que colonicen el intestino, repercutirán en el desarrollo del sistema inmune.

Los malos hábitos de vida como el tabaco, el estrés, la escasez de actividad física y una dieta rica en grasas y pobre en fibra afectarán a nuestra flora intestinal, destruyendo el necesario equilibrio.



## antibióticos, enemigos de la flora

El consumo de antibióticos tiene consecuencias sobre la flora intestinal. Estos medicamentos, que nos ayudan a combatir infecciones bacterianas, destruyen nuestra flora intestinal, beneficiosa y necesaria para mantener un cuerpo sano provocando diarreas.

Es importante que no abusemos ni hagamos un uso indiscriminado de los antibióticos, ya que no daremos tiempo a que la flora intestinal se equilibre de forma adecuada. Los antibióticos deben ser empleados con cautela. Además, es importante recordar que al tomar antibióticos de forma constante aumenta el riesgo de que las bacterias se hagan más resistentes a ellos.





Prebióticos y probióticos se encargan de mantener y restaurar la función normal del intestino. Nos ayudan a hacer más fuerte la barrera gastrointestinal y contribuyen a mantener el equilibrio de la flora. Son fundamentales para una salud óptima.

## probióticos

- Son microorganismos que llegan vivos al intestino y contribuyen al equilibrio y repoblación de la flora intestinal aportando una serie de efectos beneficiosos al organismo. No están de forma permanente allí, por lo que es muy importante ingerirlos con regularidad.
- Las especies más conocidas son *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*.
- Podemos encontrar probióticos en suplementos específicos. Es importante su número porque una parte de los probióticos que ingerimos se destruye en el estómago y no llega al colon que es donde realmente actúan.
- También es fundamental que los probióticos estén protegidos para que sean capaces de soportar la acidez del estómago y la bilis que genera el duodeno. Para ello, deben estar protegidos mediante una doble microencapsulación.

Además de contribuir al funcionamiento intestinal **los probióticos aportan otros importantes beneficios:**

- Reducen los efectos adversos relacionados con la toma de antibióticos.
- Previenen y producen mejoría ante diferentes tipos de diarreas (por rotavirus, por bacterias patógenas, parásitos, diarrea del viajero...).
- Ayudan frente a la mala digestión de determinados alimentos.
- Disminuyen los síntomas de intolerancia a la lactosa.
- Incrementan la resistencia a ciertas infecciones y alergias.
- Participan en la síntesis de las vitaminas del grupo B.
- Aumentan la biodisponibilidad del calcio.
- Combaten el colesterol regulando su metabolismo.

## prebióticos

Entre las **propiedades de los prebióticos** destacan:

- Favorecen el desarrollo de la flora intestinal de tipo fermentativo.
- Aumentan el volumen de las heces y estimulan los movimientos peristálticos intestinales.
- Disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Mejoran el equilibrio mineral del calcio, el magnesio y el hierro.

Además de prebióticos y probióticos, hay **otros suplementos que pueden ayudarnos a cuidar la flora intestinal.**

### LACTOFERRINA

Es una proteína que se encuentra en la leche y, en mayor proporción, en los calostros, aunque también está presente en otras secreciones como la saliva, las lágrimas, la orina o la sangre. Tiene acción antibacteriana, antiviral y antifúngica. Es estimulante del sistema inmunitario, tanto a nivel local intestinal como a nivel general. Previene las infecciones respiratorias y de otros tipos. Además, posee actividad antioxidante, antiinflamatoria y favorece la formación del hueso.

### CALOSTROS

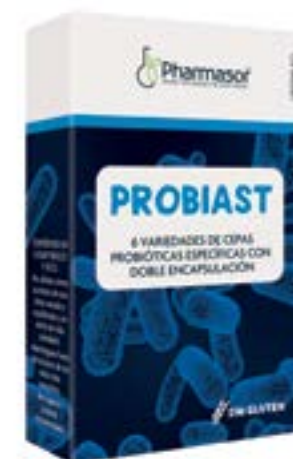
Son la primera secreción de las glándulas mamarias tras el parto que se transforman en leche a los tres días. Su función principal es proteger al recién nacido de las infecciones mientras se desarrolla su sistema inmunológico y favorecer el desarrollo de la inmunidad pasiva en el tracto digestivo del recién nacido.

## PROBIAST

6 variedades de cepas probióticas específicas protegidas con doble encapsulación lo que les permite resistir a todos los cambios a lo largo del aparato digestivo para llegar intactas a su lugar de acción.

SIN GLUTEN

CN 190008.1





## fortalece las defensas

**El cambio de estación, la bajada de las temperaturas... Se acerca el frío y con él somos más propensos a dejar entrar en nuestro cuerpo a los virus. Si este invierno quieres poner una barrera y frenar la llegada de gripes, constipados y dolores de garganta, tienes que trabajar para lograr un sistema inmunitario fuerte.**

El sistema inmunitario está formado por una compleja red de células, tejidos y órganos, cuya misión es defender al organismo de los ataques de agentes "extraños" como bacterias, virus, hongos y parásitos. Cuando la eficacia de nuestro sistema defensivo disminuye somos más susceptibles a sufrir infecciones. En el día a día, puedes tomar algunas medidas que te ayudarán a fortalecer las defensas naturales del organismo.

### CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Los alimentos te ayudan a protegerte. Una dieta equilibrada y especialmente rica en vitaminas y minerales te ayudará a mantener el buen estado de tu sistema inmunitario. No pueden faltarte alimentos ricos en vitaminas C, A y E que, por su acción antioxidante, protegen las células de las vías respiratorias de los daños causados por los radicales libres procedentes

de contaminantes ambientales. Las vitaminas del grupo B, también son importantes al proteger eficazmente frente a las infecciones. El zinc y el cobre son dos micronutrientes esenciales para el normal desarrollo y funcionamiento del sistema inmunitario.

También es muy importante tomar líquidos que mantienen hidratada la mucosa respiratoria protegiéndola frente a las infecciones y ayudan a disolver la mucosidad.

### DESCANSA LO SUFICIENTE

Es importante dormir lo suficiente, al menos 8 horas, pues el cansancio disminuye las defensas. El sistema inmunitario funciona mejor durante la fase vegetativa parasimpática, que es la que predomina en los periodos de descanso, relajación y sueño.



### EVITA EL ESTRÉS

El estrés, tanto físico como emocional, así como las emociones negativas contribuyen a disminuir las defensas del organismo. Las técnicas de relajación nos pueden ayudar a manejar estas situaciones.

### PRACTICA EJERCICIO

El ejercicio físico, realizado de manera regular y moderada, mejora el funcionamiento del sistema inmunitario. Caminar todos los días media hora a buen ritmo puede ser suficiente.

### LA NATURALEZA TE AYUDA

Plantas como la equinácea, el tomillo o el saúco, ayudan a estimular las defensas del organismo. También pueden ayudarte algunos hongos con reconocida capacidad inmunoestimulante como pleurotus, maitake, shiitake y reishi.



## propóleo el aliado de las defensas

Por su capacidad inmunoestimulante y su efecto antimicrobiano es un imprescindible del botiquín natural.

El propóleo es una sustancia viscosa producida por las abejas al mezclar las resinas que cubren las yemas de los árboles, arbustos y plantas que están cerca de la colmena, con las secreciones de sus glándulas salivales.

Las abejas lo utilizan para construir y proteger la colmena, endureciendo con él las celdas y tapando las grietas. De este modo, la mantienen cerrada y aséptica protegiéndola frente a bacterias y virus.



### SUS PROPIEDADES

Tiene propiedades profilácticas, lo que hace que nuestro organismo sea más resistente frente a infecciones o agresiones externas.

Utilizado como un antibiótico natural, es muy útil en trastornos respiratorios, catarros, resfriados y dolor de garganta.

Es un buen antiséptico por lo que protege la piel frente a los hongos y bacterias.

Por sus propiedades cicatrizantes también se usa externamente para tratar heridas y quemaduras leves.

Tiene acción anticáncer al evitar la formación de la placa bacteriana. Ayuda a combatir el mal aliento y a aliviar las aftas.

# antioxidantes

## ayudan a prevenir el sobrepeso y la obesidad

La obesidad es una enfermedad metabólica con una prevalencia que ha ido aumentando en los últimos años llegando a adquirir proporciones epidémicas a nivel mundial tanto en jóvenes como en adultos. Se caracteriza por una excesiva acumulación de tejido adiposo que produce inflamación y estrés oxidativo. Esta ganancia de peso va asociada con otras enfermedades como resistencia a la insulina, hipertensión, apnea del sueño, etc.

La mayor parte de las enfermedades que padece el ser humano en la actualidad, tiene como base una alimentación incorrecta, rica en grasas saturadas, baja en fibra, pobre en vitaminas, etc.

### Radicales libres vs Antioxidantes

Los **radicales libres** son moléculas muy inestables debido a que han perdido un electrón. Para estabilizarse, le quitan el electrón que les falta a otras moléculas que se encuentran a su alrededor, con lo cual, se desestabilizan estas últimas y se transforman en radicales libres y así sucesivamente, provocando una reacción en cadena que ocasiona a lo largo de la vida efectos negativos para la salud.

Los **antioxidantes** son sustancias que neutralizan los radicales libres, y son fundamentales para mantener la salud de nuestro organismo.

Poseen magníficas cualidades. Además de cuidar nuestras células, intervienen en la prevención del sobrepeso y la obesidad, puesto que actúan como antiinflamatorias. También intervienen en la prevención de enfermedades metabólicas asociadas al aumento de peso.

Su procedencia es diversa: el organismo dispone de sus propios sistemas de defensa antioxidante como son determinadas enzimas, proteínas u otras moléculas como el glutatión, etc., pero también se encuentran en compuestos fenólicos de muchas frutas y verduras, en algunas plantas medicinales o en nutrientes como las vitaminas C y E o el betacaroteno, entre otros.

Es aconsejable una dieta equilibrada en verduras y frutas frescas para demorar el envejecimiento, mejorar la salud y reforzar las defensas del organismo, así como para contrarrestar los efectos negativos de los radicales libres.

### Estrés oxidativo

El estrés oxidativo está causado por un desequilibrio entre la producción de radicales libres y las defensas antioxidantes del organismo. Ese desequilibrio provoca que se incremente la actividad oxidativa en el interior de las células, originando un cambio en su estructura y, en consecuencia, produciendo un deterioro de los tejidos, favoreciendo la aparición de diferentes patologías. Así, se ha relacionado la obesidad y el sobrepeso con bajos índices plasmáticos de antioxidantes y diversos estudios publicados indican que una dieta rica en antioxidantes es idónea para evitar el estrés oxidativo en tratamientos de sobrepeso y obesidad.

Pero, ¿cuál es la causa que está detrás del estrés oxidativo? No hay un único factor: la contaminación ambiental, el tabaco y el alcohol, la acción de ciertos medicamentos o una actividad física desequilibrada son factores que favorecen el desequilibrio entre radicales libres y antioxidantes. Además, los hábitos alimenticios son claves. Una dieta a base de alimentos con alto contenido de grasas saturadas o grasas trans, alimentos procesados y los que son ricos en azúcares o con edulcorantes artificiales, provoca un incremento del daño oxidativo. Pero, al igual que en la alimentación está la causa, está también la clave para lograr la solución. Los alimentos son una buena fuente para la obtención, de forma natural, de sustancias antioxidantes:

## ¿Dónde podemos encontrar los antioxidantes?

### BETACAROTENO

Carotenoide (pigmento de origen vegetal que en el organismo se transforma en vitamina A), que protege de enfermedades cardiovasculares, cataratas... Es eficaz para un correcto mantenimiento del sistema inmune. Se encuentra en frutas y verduras, siendo responsable de los colores amarillo, naranja y rojo (zanahorias, tomate, calabaza, melocotón, pimientos...).



### LICOPENO

Pigmento de los carotenos, que confiere el color rojo a los vegetales, destacando el tomate por su mayor concentración. También se encuentra en alimentos como la sandía, el pomelo rosa o la papaya.

### VITAMINA C

Esta vitamina abunda en cítricos como naranjas, limones, pomelos, fresas...

### VITAMINA E

Se encuentra principalmente en aceites vegetales (oliva, semillas, maíz...), frutos secos, aguacate...



### MINERALES

Selenio y zinc forman parte de dos enzimas producidas por el organismo: glutatión peroxidasa y superóxido dismutasa, de importante acción antioxidante. Podemos encontrar el selenio en la avena, el arroz integral, los melocotones o la levadura de cerveza. El zinc está en cereales, frutos secos, etc.

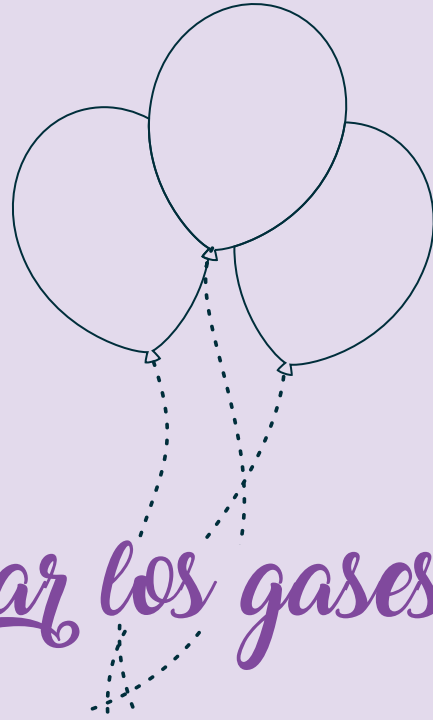
### FLAVONOIDES

Compuestos con actividad antioxidante que están en plantas como el ginkgo biloba, té verde, arándanos y grosellero negro.

El exceso de gases intestinales es un problema muy frecuente y aunque, en general, no es grave para la salud, sí es molesto. Puede provocar eructos, ventosidades, hinchazón del abdomen e incluso dolor.

### ¿de dónde vienen?

Los gases que se acumulan en nuestro aparato digestivo provienen, a veces, del aire que tragamos al comer. Otras veces tienen que ver con la fermentación de los alimentos en el intestino. En ocasiones, están ligados a determinadas alteraciones nerviosas.



## cómo evitar los gases

### la clave...

Cambiar algunos hábitos a la hora de comer puede poner freno a los gases.

- Come despacio y mastica bien, así la digestión será más fácil y se producirán menos gases.
- Procura cenar pronto para dejar que pasen al menos dos horas antes de acostarte.
- No utilices pajitas y olvídate de beber directamente de una lata o una botella.
- No abuses de los alimentos ricos en fibra porque al digerirse provocan gases.
- Evita los diferentes tipos de coles, la lechuga y las legumbres. Si no quieres suprimirlas de la dieta, a la hora de cocinar puedes utilizar condimentos como el hinojo o el comino.
- Entre las frutas, uvas, pasas, ciruelas y plátanos son las que provocan más gases.



### las plantas que ayudan

- **Melisa, manzanilla o angélica** calman los espasmos intestinales y alivian el dolor.
- **Anís verde, hinojo o hierbaluisa** son plantas con propiedades antilflatulentas que impiden la formación de gases y ayudan a su eliminación.
- **Alcachofera, romero o ajeno** poseen sustancias amargas que estimulan las secreciones digestivas.

# HEMORROIDES ¡alívalas!

Las hemorroides son dilataciones de las venas que están al final del recto o en el ano. Aumentan de tamaño y, a veces, se deslizan hacia el exterior provocando molestias que ocasionan sensación de ardor, picor, molestias al defecar y, a veces, sangrado.

### FACTORES DE RIESGO

El estreñimiento crónico, las diarreas de repetición, el sedentarismo, el embarazo y el parto, y la edad avanzada son factores de riesgo para su aparición.

### PARA TRATARLAS... cambia tus hábitos

- Toma alimentos ricos en fibra para regular el tránsito.
- Bebe 1.5 a 2 litros de agua al día.
- No abuses del café, el alcohol, el cacao y las comidas especiadas y picantes.
- Toma frutas y verduras frescas, con flavonoides de acción vasoprotectora.
- Haz ejercicio moderado con regularidad.
- Limpia la zona con agua templada y jabón neutro.

### AYÚDATE CON FITOTERAPIA



#### Rusco (*Ruscus aculeatus* L.)

La raíz y el rizoma del rusco contienen abundantes saponinas de acción vasoconstrictora y antiinflamatoria. Alivia la sensación de picor y quemazón.



#### Hamamelis (*Hamamelis virginiana* L.)

Las hojas y la corteza de este árbol contienen flavonoides con propiedades vasoprotectoras, astringentes y antiinflamatorias. Ayuda a tratar los síntomas de las hemorroides.



#### Ciprés (*Cupressus sempervirens* L.)

Los frutos del ciprés, gálbulos, contienen compuestos flavánicos y taninos catéquicos que aumentan la resistencia de las paredes venosas.



#### Castaño de Indias (*Fesculus hippocastanum* L.)

Esta planta contiene saponinas, entre las que destaca la escina, con acción venotónica, vasoprotectora y antioxidante.

En USO EXTERNO, pueden ser muy útiles cremas a base de plantas con propiedades refrescantes, calmantes, recuperadoras y emolientes como el benjuí, el llantén mayor, la milenrama o la menta.

# calidad de vida en la madurez

Con el paso de los años, el organismo se va deteriorando y al llegar a la madurez, en torno a los 50-55 años, se hacen más perceptibles ciertos cambios que, aunque hacen que la persona no pueda rendir igual, no alteran seriamente la actividad ni la calidad de vida. Aparecen arrugas, el pelo suele volverse gris, hay una tendencia a ganar peso... Internamente se produce cierto declive en el funcionamiento de nuestros órganos y, según los hábitos y el estilo de vida que hayamos llevado previamente, puede haber

algunos problemas de salud como aumento de la tensión arterial, del colesterol, artrosis, etc. Nuestra resistencia física también es menor y la actividad sexual puede verse afectada.

Pero todo esto no tiene por qué asustarnos. Debemos aceptar estos cambios y verlos como un proceso natural que nos conduce a otra etapa más de nuestra vida, que nos ofrece otras posibilidades y, por tanto, debemos afrontarlo con optimismo y aprovechar para solucionar aquellos aspectos que habíamos descuidado. ¡Nunca es tarde!

## ...huesos y articulaciones



### ¿qué comer?

Verduras, frutas y legumbres, pescado y alimentos ricos en omega 3 y con un alto contenido en fibra y sales minerales. Evita las grasas saturadas. Determinados minerales (calcio, fósforo, magnesio) y vitaminas (D, C, K) son necesarios para una adecuada formación del tejido óseo.

### ¿qué hacer?

- Practica ejercicio regularmente y así favorecerás la formación de tejido óseo.
- Evita el sobrepeso y el consumo de alcohol y tabaco.

### ¿qué plantas me ayudan?

Cola de caballo, ortiga verde, diente de león o alfalfa son remineralizantes naturales. Otras, como harpagofito, sauce, ulmaria, grosellero negro y fresco tienen propiedades antiinflamatorias y antirreumáticas.



## ... la memoria y la función cognitiva



### ¿qué comer?

Pescados azules, frutos secos, germen de trigo, lecitina de soja, levadura de cerveza, aceite de oliva, cereales integrales, legumbres, frutas y verduras. Así garantizarás que no te faltan determinados nutrientes esenciales como la glucosa, única fuente de energía del cerebro; la fosfatidilserina y la fosfatidilcolina, fosfolípidos que forman parte de las membranas neuronales, cuya integridad es fundamental para un buen funcionamiento cerebral; vitaminas y minerales.

### ¿qué hacer?

- Haz deporte para mejorar tu estado cardiovascular y, por tanto, el aporte de sangre y nutrientes a todos los órganos, incluido el cerebro.
- Practica gimnasia mental: haz crucigramas, lee, juegos de mesa...

### ¿qué plantas me ayudan?

Ginkgo biloba, romero, melisa o salvia.

## ...las arterias y el corazón



### ¿qué comer?

Reduce el consumo de grasas animales y sal y aumenta el de frutas, verduras y legumbres. Los alimentos y suplementos con omega 3 (aceites de pescado, semillas de chía y de lino, nueces) y plantas como la alcachofa, son buenos aliados para mantener los niveles adecuados de colesterol.

### ¿qué hacer?

- Evita el estrés o aprende a manejarlo.
- La práctica de ejercicio físico con regularidad te ayudará a perder peso, a bajar la tensión arterial y los niveles de colesterol.

### ¿qué plantas me ayudan?

En caso de hipertensión leve, algunas plantas como el espino blanco, el olivo o el ajo pueden contribuir a su control.

## ...el sueño



### ¿qué comer?

Evita cenas copiosas, pero tampoco te acuestes con hambre. Puedes tomar un vaso de leche o un yogur antes de ir a dormir.

### ¿qué hacer?

- Procura acostarte y levantarte a la misma hora y cuida el ambiente. El dormitorio debe estar fresco, sin luz y silencioso.
- Realiza alguna actividad relajante: escucha música, lee o toma un baño al que le puedes añadir algún aceite esencial.

### ¿qué plantas me ayudan?

Tila, valeriana, pasiflora, azahar, espino blanco o lavanda.

## las plantas también te ayudan frente a...

**MENOPAUSIA** La cimicífuga y las isoflavonas de soja pueden ayudar a aliviar las molestias ocasionadas por la falta de estrógenos.



**DISFUNCIÓN SEXUAL** La damiana, el ginseng o la maca pueden ayudar a mejorar la libido, la apatía sexual o dificultades en la erección.



**PROBLEMAS DE PRÓSTATA** Las semillas de calabaza, el sabal, el ciruelo africano o la raíz de la ortiga verde se suelen utilizar para aliviar las molestias relacionadas con este trastorno.



**VISIÓN** La astaxantina, la luteína y la zeaxantina, la vitamina A, algunas bayas de color morado o rojo, y el omega 3 contribuyen a cuidar tu salud ocular.







## Pharmasor impulsa la formación en fitoterapia como pieza clave para una buena atención farmacéutica

¿Qué tiene para...? Necesito algo para calmar... Son preguntas y peticiones que día a día atiende el personal de la farmacia. Todos los ciudadanos, en algún momento, se dirigen a la oficina de farmacia para resolver sus dudas o buscar ayuda en los conocimientos y la experiencia del farmacéutico.

Un elevado porcentaje de los clientes de una farmacia son, además, del mismo barrio en el que ésta se encuentra, lo que permite que su personal conozca el historial medicamentoso y pueda asesorar con mayor conocimiento sobre aquellas dudas o preguntas que, de forma general, les plantean cuando acuden en busca de soluciones naturales antes de acudir al médico.

Estos son algunos de los motivos por los que la farmacia es considerada uno de los agentes del sistema nacional de salud. La atención farmacéutica no sólo pasa por dispensar medicamentos con receta, sino que, también incluye el consejo farmacéutico para ayudar al paciente en la toma de decisiones para el autocuidado de su salud y el seguimiento farmacoterapéutico.

Atendiendo a estas premisas, en Pharmasor hemos diseñado un programa formativo específico para el personal de la farmacia. El programa está conceptualizado con las premisas descritas en cuanto a que hemos identificado las afecciones más comunes y de repetición dentro de la atención farmacéutica. El abordaje de las mismas -en función del grado de afección- con fitofármacos, de venta exclusiva en farmacias, resulta muy eficaz aportando, además, una menor toxicidad al organismo lo que redundará en un beneficio para la salud a medio y largo plazo. La formación está apoyada por una extensa documentación de las plantas componentes de los fitofármacos en donde la indicación, contraindicación, interacciones medicamentosas con otros medicamentos alopáticos o con otras plantas, así como los mecanismos de acción de los principios activos, den la seguridad y confianza de uso de los mismos basadas en la evidencia y eficacia.

El objetivo que nos proponemos es poder transmitir nuestro conocimiento, investigación, desarrollo e innovación como laboratorio líder del mercado de la planta medicinal, a profesionales de la farmacia, que entienden que los fitofármacos son una primera opción terapéutica eficaz para tratar afecciones comunes y de repetición y poder desarrollar así una red de farmacias expertas en esta área del conocimiento.

El proyecto formativo busca lograr la especialización en plantas medicinales del farmacéutico para que de este modo mejore la atención, orientación y asesoramiento farmacéutico que presta a un consumidor cada vez con mayores conocimientos y más preocupado por cuidarse, siempre desde la óptica de ganar salud con tratamientos menos agresivos para el organismo, ponderado al grado de dolencia.

### ACUERDO CON LA FEDERACIÓN EMPRESARIAL DE FARMACÉUTICOS ESPAÑOLES

Pharmasor -División Farmacéutica de Soria Natural—firmó, el pasado mes de abril, un convenio de colaboración con la Federación Empresarial de Farmacéuticos Españoles (FEFE) que aglutina en torno a 8.500 farmacias en todo el territorio nacional. Una parte importante del acuerdo está basado en la elección por parte de FEFE de Pharmasor como empresa referente en el sector de la fitoterapia y que imparte formación especializada en plantas medicinales y fitoterapia. En este marco, ambas entidades van a desarrollar un programa formativo en el que el aprendizaje on-line se complementa con formación presencial y la posibilidad de conocer el proceso completo de fabricación de un producto, desde el cultivo de la materia prima al embalaje final. Con este acuerdo se dará un paso más de cara a apoyar el desarrollo profesional de los farmacéuticos y a aumentar la calidad del servicio al usuario que se acerca a la farmacia buscando consejo sobre el uso de las plantas medicinales.

>> Pharmasor está desarrollando a lo largo de 2018 un extenso programa formativo en diferentes ciudades españolas. En colaboración con los Colegios Profesionales o las cooperativas farmacéuticas en otros casos, se han celebrado cursos en ciudades como Madrid, Barcelona, Zaragoza, Valladolid, Mallorca, Murcia, las Palmas o Tenerife. Los participantes han podido conocer las posibilidades de la fitoterapia como coadyuvante en diferentes patologías.



# PARA UN INVIERNO SANO

Las plantas medicinales y los suplementos alimenticios te ayudan a fortalecer tu sistema inmunitario y, en caso de que los virus entren y se transformen en catarros y resfriados, a aliviar síntomas como la tos o la irritación de garganta.



CÁPSULAS	C.N. 186483.3
COMPRIMIDOS	C.N. 182359.5
GOTAS	C.N. 169750.9
NEBULIZADOR	C.N. 186484.0

## gama natestim

Ayuda a mejorar la capacidad defensiva de tu organismo.

C.N. 189579.0

## extracto hidro-alcohólico de propóleo

Extracto natural puro cien por cien de propóleo desecado seleccionado.

nuevo



C.N. 167575.0

## expectopus

Elaborado a base de plantas, vitaminas, minerales y concentrados de frutas. Ayuda a expulsar la mucosidad, alivia la tos y suaviza el picor de garganta.



C.N. 176845.2

## llantusil

Llantusil son cápsulas con eucalipto, malvavisco y llantén que alivian en caso de irritación de garganta y faringe y suavizan la boca y la garganta.



# PROBIÓTICOS, FORTALECEN LAS BARRERAS DE PROTECCIÓN DE TU ORGANISMO



C.N. 161747.7

## +defens

Elaborado con uvas blancas, lactoferrina, maitake, shiitake y reishi.



C.N. 161748.4

## +defens junior

Elaborado con uvas blancas y *pleurotus ostreatus*.

## probiast C.N. 190008.1

nuevo

Formulado con seis variedades de cepas probióticas específicas (*Saccharomyces cerevisiae* var. Boulardii y cinco del grupo *Lactobacillus*) con doble encapsulación entérica.



# ACTIVA TU CIRCULACIÓN

## ruscimel C.N. 183151.4

Cápsulas de acción continua, de elevada absorción y aprovechamiento, con hamamelis, castaño de indias, rusco y ciprés, que ayudan a la circulación venosa.



# FRENTE A LOS GASES

## himelán C.N. 183153.8

Elaborado con angélica, melisa, hinojo y anís verde que ayuda en casos de hinchazón, flatulencia y otras molestias digestivas con suaves espasmos del tracto gastrointestinal. En cápsulas de acción continua.



## digesor C.N. 396309.1

Infusión con anís, verbena, manzanilla y menta para tomar después de comer.

# CALIDAD DE VIDA EN LA MADUREZ

## CÁPSULAS PARA CUIDAR TU SALUD

Confía en las plantas medicinales presentadas en cápsulas de acción continua para afrontar los diferentes retos que el organismo te plantea con la llegada de la madurez. Las cápsulas de acción continua de Pharmasor destacan por su elevada eficacia terapéutica, elevada absorción y aprovechamiento y mayor comodidad de uso.

MÁS EFICAZ,  
MENOS TOMAS



**dolosul** C.N. 183149.1

Harpagofito · Sauce · Ulmaria

Con ulmaria que ayuda a mantener las articulaciones saludables y favorece su flexibilidad.

**tensibén** C.N. 183150.7

Olivo · Espino Blanco · Muérdago

El olivo favorece la circulación sanguínea y la presión vascular.

**pasiflora** C.N. 183456.0

La pasiflora ayuda a mantener un sueño saludable y en periodos de ansiedad mental o nerviosa.

C.N. 186017.0

**sedasor**

Con lavanda y valeriana, pasiflora y espino blanco que relajan, calman y pueden ser usados en caso de nerviosismo.



## MINEVIT

Para épocas de fatiga, debilidad, convalecencia o falta de apetito en las que es necesario un complemento nutricional, Minevit. Son suplementos con proteínas, vitaminas y minerales para quienes necesitan un aporte extra de energía.

**minevit**

SABOR CHOCOLATE C.N. 153720.1  
SABOR FRESA C.N. 153721.8  
SABOR VAINILLA C.N. 153722.5



C.N. 325332.1

**fosfoSerin forte**

Alimento a base de lecitina de soja rica en fosfatidilserina. Ayuda a activar la mente y mejorar el rendimiento y la atención.



# CONTROLA TU PESO, SIÉNTETE BIEN

Pharmasor Diet se preocupa por ayudarte a controlar el peso y a conseguir un óptimo estado de salud. Te proponemos una manera sana y natural de alimentarte que te llevará a mantener un control eficaz de tu peso. Además del seguimiento de un plan nutricional completo en tu farmacia, te presentamos una serie de productos creados específicamente para favorecer el cuidado de tu silueta que te permitirán ver resultados favorables y prolongados en el tiempo.



## TOMA LA DECISIÓN DE ADELGAZAR

1



2



3



4

realiza una dieta equilibrada baja en calorías

practica ejercicio de forma habitual

ayúdate de un complemento dietético natural

pierde peso



ÉXITO CONSEGUIDO



**DRENALINE** C.N. 254559.5

Favorece la eliminación y el drenaje renal



**CAPSLINE** C.N. 167376.3

Actúa sobre el metabolismo y la combustión de la grasa corporal



**TRIPTOLINE** C.N. 187667.6

Contribuye a reducir la sensación de apetito



**LACTULINE**

Sabor capuccino C.N. 183115.6 · Sabor cacao C.N. 254564.9

Bebida vegetal sustitutiva del suero de leche

## UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE CATALUÑA AVALA LA CALIDAD DE LOS EXTRACTOS DE PHARMASOR FRENTE A SU COMPETENCIA

Un estudio del Centro de Investigación en Seguridad y Control Alimentario (CRESCA) de la Universidad Politécnica de Cataluña ha analizado la calidad en principios activos de cinco complementos a base de plantas. El estudio analiza y compara los extractos de alcachofa, cola de caballo, diente de león, pasiflora, propóleo y valeriana de cinco laboratorios presentes en el mercado español (Biover, Drasanvi, Phyto Biopôle, Terra Verda y Soria Natural –matriz de Pharmasor-). Los resultados reflejan la posición de liderazgo de Soria Natural – Pharmasor situando la calidad de sus productos muy por encima del resto.

El equipo investigador de la Universidad resalta la manifiesta dificultad que, a día de hoy, tiene el consumidor para comparar, con datos objetivos, diferentes productos comercializados con un nombre y una composición aparentemente similares. Las razones pasan por la variedad de la planta, el clima, el grado de maduración, las condiciones de cultivo o las formas de elaboración, entre otras. Para aportar luz al asunto, el análisis del CRESCA ha comparado los productos determinando su contenido total en flavonoides, especificando en algunos casos, el contenido de alguno en concreto.

Por poner algunos ejemplos del resultado de los análisis, el informe concluye que en el caso de los extractos de alcachofa, el de Soria Natural - Pharmasor tiene seis veces más contenido en principio activo que el de Terra Verda que ocuparía la segunda posición. En el caso de la cola de caballo, el producto de Soria Natural supera en 10,12 y 13 veces la cantidad de flavonoides hallada en los de Biover, Drasanvi y Terra Verda.



El estudio concluye que en todos los productos de mercado de Soria Natural (Pharmasor) se han encontrado concentraciones de los principales principios activos más elevadas y correspondientes a los valores que se incluyen en los embalajes de los productos.

### Resumen de resultados expresados en porcentaje de principios activos

		Drasanvi	Biover	Terra Verda	Phyto Biopôle	Soria Natural
Pasiflora	Flavonoides totales (%)	0.178	0.096	0.032	0.03	0.29
Cola de caballo	Flavonoides totales (%)	0.014	0.018	0.013	0	0.18
Diente de león	Flavonoides totales (%)	0.048	0.01	0.004	0.007	0.07
Própolis	Flavonoides totales (%)	0.135	0.15	0.159		0.55
	Galangina (%)	0.04	0.104	0.106		0.3
Alcachofa	Flavonoides totales (%)	0.00264	0.0046	0.017	0.00034	0.1
	Cinarina (%)	0.00572	0.00144	0.0163	0	0.08
Valeriana	Ácido valerénico (%)	0.00203	0.0181	0.002	0.00252	0.02

natestim

refuerza tus defensas



y suaviza tu garganta



GOTAS-CÁPSULAS-NEBULIZADOR-COMPRIMIDOS DE PROPÓLEO



cuida de tu salud

¿sufres infecciones  
urinarias de  
manera frecuente?



- GAYUBA
- VARA DE ORO
- ORTOSIFÓN

Pharmasor®  
división farmacéutica de soria natural

cuida de tu salud