

# VIVIR AL NATURAL

N38

primavera / verano  
2019

## ¿PROBLEMAS DE SUEÑO?

### DIETA

quemagrasas, aliados  
en el control de peso

### TE INTERESA

picaduras de  
mosquitos

con inulina,  
enzimas digestivas  
y fermentos lácticos

(*Lactobacillus acidophilus*,  
*Lactobacillus paracasei* y  
*Bifidobacterium bifidum*)



Comprimidos chupables  
para después de comer



## cuida tu salud digestiva

- \* Ejerce un efecto favorable en procesos digestivos lentos.
- \* Alivia la sensación de pesadez producida por comidas copiosas.
- \* Ayuda a regenerar la flora intestinal mejorando la asimilación de los alimentos.

## EDITORIAL

No quiero dejar pasar las líneas que me brinda este espacio de opinión sin insistir en denunciar la continua campaña de ataque que la Medicina Natural está sufriendo y que, incluso, ha afectado a los diferentes colegios profesionales, donde las vocalías de Fitoterapia y Homeopatía han sido gravemente perjudicadas o eliminadas.

Hoy estamos de enhorabuena porque el Sector se une, despierta y pone los medios para hacerle frente. La Fundación de Terapias Naturales se ha puesto en marcha en los últimos meses uniendo a profesionales, fabricantes, escuelas de formación y organizaciones de consumidores, con el objetivo común de defender el derecho a la libre elección de los pacientes, la regulación y la promoción del uso seguro de las terapias naturales. Pharmasor debía estar a su lado y se ha unido presidiendo el Observatorio de la Homeopatía, y promoviendo una vez más un uso seguro y eficaz de la Medicina Natural.

**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, Laura Palacios, 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. ¿Problemas de sueño?

### CUÍDATE

8. Alivia las piernas cansadas

### DIETA

10. Quemagrasas, aliados en el control de peso

### HOMEOPATÍA PARA

12. Sales de Schüssler

### TE INTERESA

14. Mosquitos a raya

### ACTUALIDAD

16. El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos defiende el uso de las plantas medicinales

### TUS PRODUCTOS

18. Conoce nuestra oferta

### NOTICIAS

22. Pharmasor preside el Observatorio de la Homeopatía de la Fundación Terapias Naturales /Pharmasor defiende la regulación de la homeopatía

 **Pharmasor**  
división farmacéutica de soria natural



innovación natural

fitoterapia · homeopatía  
complementos nutricionales

[www.pharmasor.es](http://www.pharmasor.es)

# ¿PROBLEMAS DE SUEÑO?

¿No pegas ojo? ¿Tu problema es que te despiertas a menudo? ¿Tienes dificultades para mantener el sueño? ¿Al levantarte, tienes la sensación de que el sueño no ha sido reparador?

Los trastornos del sueño, según la SES (Sociedad Española del Sueño) afectan, en mayor o menor medida, a uno de cada tres ciudadanos. Entre ellos, el insomnio es el más frecuente. Los síntomas que lo definen son dificultad para iniciar el sueño, despertares frecuentes en la noche o despertar precoz antes de lo deseado con incapacidad de volver a conciliar el sueño. Este problema de salud tiene consecuencias en el día a día de las personas que lo sufren: irritabilidad, falta de concentración o somnolencia diurna son algunos de ellos.

## BENEFICIOS DEL SUEÑO

El sueño es imprescindible para la salud, tanto física como psíquica de la persona. Es un estado en el que se producen cambios en las funciones corporales y en las actividades mentales. El sueño nos aporta beneficios para:

### # Músculos y articulaciones.

Con el sueño se relaja el aparato locomotor y se libera la carga y la tensión acumulada durante el día.

### # Sistema inmunitario.

El sueño ejerce un efecto beneficioso sobre nuestro sistema inmunitario, con lo que aumenta la resistencia del organismo a las enfermedades.

### # Corazón.

Una reciente investigación del CNIC (Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares) concluye que dormir mal o menos de seis horas al día aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

### # Memoria.

Dormir fortalece las conexiones neuronales y un sueño ininterrumpido y profundo es fundamental para crear y mantener recuerdos. Además, mejora la capacidad de concentración y aprendizaje.

### # Piel.

Durante el sueño, la piel se beneficia, ya que no está expuesta a los agentes ambientales como la luz del sol, la contaminación y las temperaturas extremas. Además, las células de la piel se renuevan y se eliminan las toxinas. También se regula la síntesis de colágeno, el componente que proporciona firmeza y densidad a la piel.

## ¿CUÁNTAS HORAS HAY QUE DORMIR?

Las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida, pero la continuidad de un buen reposo debe respetarse.

0 a 3 meses .....	14 a 17 horas
4 a 11 meses .....	12 a 15 horas
1 a 3 años .....	11 a 14 horas
3 a 5 años .....	10 a 13 horas
6 a 13 años .....	9 a 11 horas
14 a 17 años .....	8 a 10 horas
18 a 65 años .....	7 a 9 horas
A partir de 65 años .....	7 a 8 horas



## HÁBITOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

- **Respetar unos horarios**, procura acostarte y levantarte siempre a la misma hora. No es mala idea poner una alarma, no sólo para levantarse sino también para recordarte que debes ir a la cama.
- **Evita las cenas copiosas**, pero tampoco te acuestes con hambre. Una cena ligera unas dos horas antes de dormir y un vaso de leche o un yogur justo antes de ir a la cama ayudarán a mejorar el descanso.
- **Establece una rutina** antes de meterte en la cama. Lee un libro, escucha algo de música o date un baño. Será muy útil para que el cuerpo y la mente se vayan preparando para descansar.
- Silencio, oscuridad y temperatura agradable son necesarios para crear un **entorno adecuado** para conciliar y mantener el sueño.

## PLANTAS PARA DORMIR

La fitoterapia, junto con otras sustancias naturales, pueden ser un gran apoyo y favorecen un descanso correcto. Ayúdate de ellas.

### **VALERIANA** (*Valeriana officinalis L.*)

Tiene propiedades sedantes, ansiolíticas e hipnóticas suaves. Varios estudios han demostrado que el extracto de valeriana acorta el tiempo de inducción del sueño y reduce los despertares.

### **PASIFLORA** (*Passiflora incarnata L.*)

Se utiliza como sedante, ansiolítica e hipnótica. Tiene también propiedades relajantes musculares.

### **AMAPOLA DE CALIFORNIA** (*Eschscholtzia californica Cham.*)

El extracto de amapola de California induce el sueño, calmando la agitación, mejora la calidad del mismo y reduce los desvelos nocturnos y las pesadillas.

### **LAVANDA** (*Lavandula spica D.C.*)

Destaca por sus propiedades sedantes y equilibradoras del sistema nervioso. Sus flores y hojas contienen un aceite esencial rico en limoneno que le confiere sus propiedades y su agradable olor.

### **ESPINO BLANCO** (*Crataegus oxyacantha L.*)

Es una planta reconocida por sus propiedades sedantes y ayuda a aliviar trastornos relacionados con la ansiedad. También es beneficiosa para el corazón.

### **TILA** (*Tilia platyphyllos Scop.*)

Tiene efectos tranquilizantes y relajantes. Resulta muy eficaz en estados de excitación nerviosa, inquietud e insomnio.

### **AZAHAR** (*Citrus aurantium L.*)

Las flores del naranjo contienen una esencia aromática que les confiere importantes propiedades relajantes.

### **\*MELATONINA**

Es la hormona que se encarga de mantener el ritmo sueño-vigilia y controla las fases y la calidad del sueño. Tomarla reduce el tiempo necesario para conciliar el sueño.

# POSTURAS DE YOGA PARA DORMIR MEJOR

## 1 perro mirando hacia arriba

Boca abajo, con los pies separados al ancho de la cadera, apoya las palmas de las manos y, al inspirar, haz presión sobre ellas, estira los brazos y levanta el cuerpo. Mantén la postura cinco respiraciones.



## 2 el niño

Arrodíllate sobre la esterilla. Siéntate sobre los talones y separa las rodillas a la distancia de las caderas. Échate hacia delante tocando con la frente en el suelo y relaja los brazos. Respira cinco veces buscando la relajación.



## 3 postura de rodillas al pecho

Túmbate en la esterilla, dobla las piernas y abraza tus rodillas. Si elevas la frente para tocar las rodillas estirarás más la espalda. Mantén la postura durante 5 respiraciones y al espirar estira todo el cuerpo en el suelo.



## 4 cadáver

Túmbate boca arriba con los brazos ligeramente separados del cuerpo y las piernas abiertas, con los pies relajados hacia los lados. Cierra los ojos e intenta recuperar la respiración natural, liberando la tensión.



## 5 torsión suave de la columna

Túmbate en el suelo boca arriba, puedes poner los brazos abiertos en cruz. Inspira doblando las rodillas hacia el pecho y, al espirar, déjalas caer a un lado mirando hacia el otro. Mantén la postura cinco respiraciones para cada lado.



## EL MÓVIL, GRAN ENEMIGO DEL SUEÑO

Conectarse a internet antes de acostarse estimula el cerebro y hace más difícil que duermas. La luz de las pantallas altera la inducción del sueño.

¡Haz detox digital!

# ALIVIA LAS PIERNAS CANSADAS



## ¿por qué se produce?

*Pesadez de piernas, calambres, hinchazón, hormigueo, sensación de calor y, en ocasiones, varices o venas dilatadas son síntomas de piernas cansadas.*

*Este trastorno se produce cuando las venas tienen dificultad para enviar la sangre de vuelta desde las extremidades inferiores al corazón. En condiciones normales la contracción de la musculatura de las piernas impulsa la sangre en contra de la gravedad y un sistema de válvulas en el interior de las venas se encarga de impedir que la sangre retroceda. Cuando las venas pierden elasticidad, se dilatan provocando una separación de las válvulas. Como consecuencia, la sangre se acumula en las piernas produciendo molestias.*

*El problema es más habitual en mujeres, debido a factores hormonales, y sus síntomas aumentan con la edad dado que las venas van perdiendo elasticidad con los años. Aunque no es sólo un problema exclusivo del verano, la incidencia aumenta con la llegada de las altas temperaturas.*

## enemigos a combatir

### El sedentarismo

La bomba veno-muscular que hace que la sangre de las piernas retorne al corazón funciona con la actividad física. Nadar, caminar o correr hacen que los músculos de las extremidades inferiores trabajen aliviando la sensación de pesadez.

Ojo en el trabajo, permanecer mucho tiempo sentado o de pie dificulta el retorno venoso.

### El sobrepeso

Aumenta la presión en las piernas.

### El calor

Las temperaturas elevadas provocan la vasodilatación de las venas, lo que favorece la acumulación de sangre y la retención de líquidos. Hay que evitar poner las piernas cerca de estufas y radiadores y exponerlas al sol.



## Hábitos que te ayudan

### Masajear las piernas

Un masaje con cremas o geles fríos elaborados a base de plantas aliviará las molestias. Realizar el masaje con las piernas en alto y siempre desde el tobillo hacia la rodilla.

### Duchas

Empezar con agua tibia y terminar con un chorro de agua fría en las piernas, siempre de abajo hacia arriba, sirve para estimular el tono venoso.

### Poner las piernas en alto

Al sentarse colocarlas elevadas por encima del nivel de las caderas procurando no cruzarlas. Al dormir, elevarlas unos 15 centímetros.

### Ropa y calzado cómodos.

No hay que utilizar ropa ajustada ni calcetines con una goma estrecha. Evitar los zapatos de tacón y utilizar preferiblemente calzado ancho, cómodo y cerrado.

## Atención a la dieta

### Sal

Aumenta la retención de líquidos y entorpece la circulación. Ojo con los alimentos procesados que suelen llevar cantidades altas de sodio. Sustitúyela por alguna especia.

### Fibra

Aumenta su consumo para evitar el estreñimiento porque provoca un aumento de la presión abdominal y, a su vez, puede conllevar mayor resistencia al retorno venoso.

### Líquidos

Además de agua, consúmelos en forma de infusiones, zumos y caldos naturales, pero también con frutas y verduras ricas en agua.

### Potasio

Ayuda a regular los niveles de agua en el organismo. Está, sobre todo, en frutas y verduras.

## Cómo tratarlas

### Presoterapia

Se trata de un drenaje linfático de unos treinta minutos de duración por sesión. El paciente se coloca una especie de pantalón que cubre piernas, glúteos y vientre. Está conectado a un equipo de modo que realiza sobre el cuerpo presión en dirección ascendente, desde los pies hacia arriba.

A través de esas ondas de presión el tratamiento favorece la circulación y el flujo sanguíneo; contribuye a la eliminación de líquidos, grasas y toxinas; ayuda a reducir la hinchazón y los edemas y alivia el cansancio en las piernas.

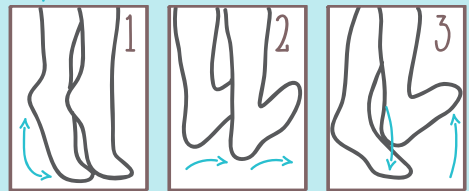
### Fitoterapia

Entre las plantas más utilizadas para favorecer la circulación sanguínea están el hamamelis (con flavonoides y taninos, tiene propiedades como vasoconstrictor venoso y antiinflamatorio), el castaño de indias (con saponinas, tiene actividad antiedematosa y antiinflamatoria), el rusco (con efecto venotónico, aumenta la resistencia de los capilares y disminuye su permeabilidad), la vid roja (disminuye la permeabilidad y el edema, y tiene importante acción antioxidante) o el grosellero negro (diurético y con efecto protector sobre la circulación).

## EJERCICIOS

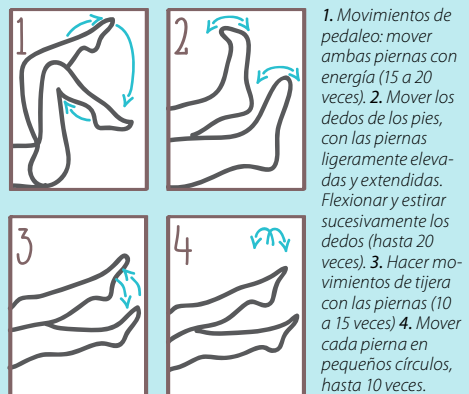
Hay algunos muy sencillos que favorecen la circulación y el retorno venoso.

### de pie



1. Ponerse de puntillas.
2. Caminar con los talones.
3. Cambiar la posición de puntillas sobre los talones.


### tumbado



1. Movimientos de pedaleo: mover ambas piernas con energía (15 a 20 veces).
2. Mover los dedos de los pies, con las piernas ligeramente elevadas y extendidas. Flexionar y estirar sucesivamente los dedos (hasta 20 veces).
3. Hacer movimientos de tijera con las piernas (10 a 15 veces).
4. Mover cada pierna en pequeños círculos, hasta 10 veces.

# QUEMAGRASAS, ALIADOS EN LA PÉRDIDA DE PESO

Laura Palacios. Departamento médico de Pharmasor



Con la llegada de la primavera, y viendo más cerca las vacaciones de verano, vuelve el “temido/deseado” momento de ponerse el bikini. ¿Hemos cogido algunos kilos de más durante el invierno? Pues, manos a la obra. Toca poner a punto el cuerpo para este momento. Hay que empezar por pequeños cambios en nuestros hábitos alimenticios e incluir en la rutina diaria el ejercicio físico. Además, una ayuda extra nunca viene mal y, en ese caso, los quemagrasas pueden convertirse en unos buenos aliados.

Varios aspectos de nuestro estilo de vida actual como el sedentarismo, la mayor disponibilidad de alimentos poco saludables, (la falta de tiempo se traduce en comidas precocinadas y rápidas), han incrementado la incidencia del sobrepeso y obesidad entre la población actual, que además están asociadas a un aumento del riesgo de padecer enfermedades como hipertensión, diabetes, aumento del colesterol, apnea del sueño, problemas articulares, cáncer, etc.

Lo mejor si queremos bajar de peso es plantearnos objetivos asequibles y empezar por pequeños cambios en nuestro día a día. Variar nuestros hábitos alimenticios y realizar cinco comidas al día, bien repartidas, añadir más fruta y verdura a nuestra dieta y eliminar la "comida basura". En cuanto al ejercicio físico, empezar a subir por las escaleras en vez de utilizar el ascensor o caminar hasta el trabajo en vez de coger el coche o el transporte público. Cuidado con las "dietas milagro" que afirman conseguir una gran pérdida de peso a corto plazo, ya que no suelen resultar eficaces y a veces pueden ser peligrosas para la salud.



## ¿Por qué los quemagrasas pueden ayudar en la pérdida de peso?

Las reservas de grasa de nuestro organismo almacenan la energía sobrante de lo que hemos comido. Los quemagrasas, gracias a su acción termogénica, hacen que el cuerpo genere una mayor cantidad de calor y aumente el metabolismo basal que supone un mayor gasto de calorías y, por tanto, ayudan en la pérdida de peso. Además, presentan un importante efecto lipolítico, impidiendo que se acumulen grasas en forma de triglicéridos, evitando el aumento de tamaño de los adipocitos.

## ALGUNAS SUSTANCIAS QUE POSEEN ESTAS PROPIEDADES SON EL CAPSIATE, EL TÉ VERDE, LA L-CARNITINA O EL CACAO

### capsiate

Es un extracto obtenido de una variedad única de pimiento dulce (*Capsicum annuum*) que contiene capsinoides y no capsaicina. Presenta una característica muy importante que lo diferencia de esta sustancia, y es que no es picante. Es un promotor del metabolismo energético, aumenta el consumo de energía y disminuye la acumulación de grasas en el organismo.

### cacao

La teobromina y la cafeína aumentan el metabolismo energético, produciendo un aumento de la termogénesis (calor corporal) y, por lo tanto, quemando una mayor cantidad de calorías. También tiene propiedades sobre el control del apetito y es un buen antioxidante.

### té verde

Ayuda en el proceso de pérdida de peso porque contiene cafeína, catequinas y polifenoles que aceleran el metabolismo, haciendo que el organismo gaste más energía, combaten la retención de líquidos y, además, presentan un efecto antioxidante.

### l-carnitina

Acelera el proceso de la quema de grasas. Pero hay que tener en cuenta que mientras el cuerpo tenga azúcares para quemar, no va a quemar la grasa por mucha carnitina que tengamos. Por tanto, para que la L-carnitina sea efectiva hay que realizar ejercicio físico y una dieta baja en grasas.



# sales de schüssler

Wilhelm Heinrich Schüssler (1821-1898) fue un médico homeópata alemán fundador del “Método bioquímico de curación” hoy conocido como la terapia de las Sales de Schüssler.

Este médico fue pionero en buscar en la bioquímica la causa de la enfermedad. Para ello, analizó las cenizas de los cuerpos incinerados identificando doce sales inorgánicas diferentes en distintas proporciones en función de la enfermedad que había padecido en vida el paciente. Llegó a la conclusión de que dichas sales tenían un papel determinante en el desarrollo de la enfermedad y se podían utilizar de forma terapéutica.

Las sales se preparan en dilución homeopática por lo que, más que aportar una cantidad significativa de dicha sal, estimulan los procesos biológicos relacionados con la misma.

### *Sal n° 1 · Calcium Fluoratum*

El flúor estimula al fibroblasto a producir elastina que proporciona fuerza y elasticidad al tejido conjuntivo presente de forma abundante en la piel, las venas, los huesos y los ligamentos suspensorios de los órganos internos.

### *Sal n° 2 · Calcium Phosphoricum*

El 98-99% del calcio se encuentra en los huesos por lo que se considera la sal por excelencia para los problemas óseos. Se suele combinar con las sales 1, 7 y 11. También regula la hiperexcitabilidad nerviosa.

### *Sal n° 3 · Ferrum Phosphoricum*

Es la única sal que lleva hierro en su composición. El hierro es un componente del grupo hemo de la hemoglobina presente en los eritrocitos. Por esa razón, es la sal de las anemias ferropénicas y de los depósitos patológicos de hierro como en la hemocromatosis. También es un componente importante de la membrana mitocondrial interna, lugar donde se sintetiza el ATP, nuestra "moneda de intercambio energético". Por eso, también se utiliza como energizante. Schüssler la consideraba la sal de la primera fase de la inflamación. La utilizaba para los procesos inflamatorios que cursan con irritación y para controlar la fiebre.

### *Sal n° 4 · Kalium Chloratum*

El potasio es un mineral implicado en el mantenimiento del potencial de membrana celular. La célula gasta energía concentrándolo en su interior. Para Schüssler, regulaba la fase inicial exudativa de la inflamación y ayudaba en los procesos en los que se producen secreciones mucosas como en las infecciones respiratorias y en las rinitis alérgicas.

### *Sal n° 5 · Kalium Phosphoricum*

Nuestro sistema nervioso se encuentra lleno de fósforo en forma de fosfolípidos. Esta sal es considerada la sal por excelencia para el sistema nervioso. Se utiliza para equilibrar el ánimo y tonificar el cuerpo y la mente.

### *Sal n° 6 · Kalium Sulfuricum*

El azufre mejora el estado de la piel y las mucosas (digestivas, respiratorias, urinarias y genitales). También favorece el drenaje biliar, por eso se utiliza como drenador hepático para ayudar a la eliminación natural de tóxicos por el hígado. También se utiliza para ayudar a solucionar los procesos inflamatorios crónicos, con tendencia supurativa.

### *Sal n° 7 · Magnesium Phosphoricum*

Es la sal de los dolores de tipo cólico y de los espasmos musculares. Se utiliza, como tratamiento complementario, en procesos agudos como los cólicos abdominales, nefríticos, dismenorreas, cólicos biliares, cefaleas o contracturas musculares.

### *Sal n° 8 · Natrium Chloratum*

Esta sal, junto con la 10, ayuda a regular los movimientos de sodio y agua en el organismo. Regula la humedad y las secreciones mucosas. Es la sal de la hipoacididad y de la aclorhidria.

### *Sal n° 9 · Natrium Phosphoricum*

Es la sal de los procesos patológicos que cursan con acidez como la pirosis gástrico-duodenal y el reflujo gastroesofágico. También de las crisis de gota.

### *Sal n° 10 · Natrium Sulfuricum*

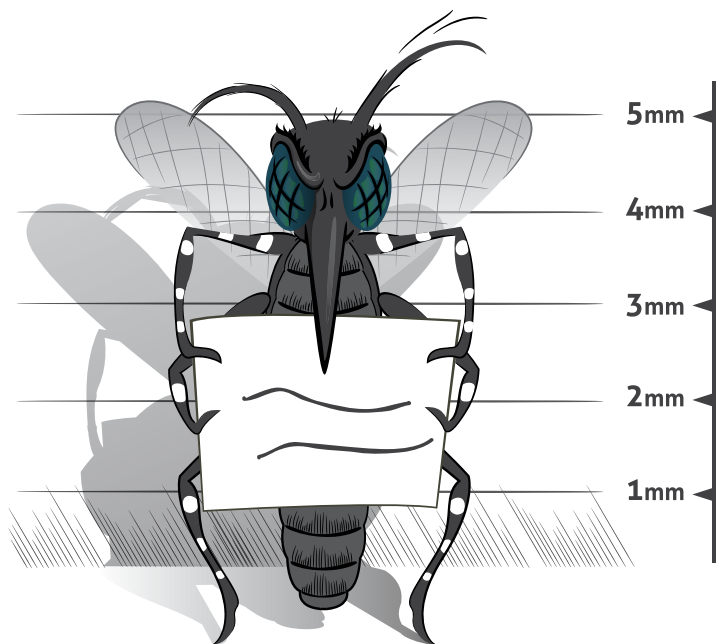
Por contener azufre, como la sal n°6 se utiliza como sal depurativa, para activar los emuntorios. Se usa para regular el flujo urinario, el tránsito intestinal, etc.

### *Sal n° 11 · Silicea*

El silicio estimula el metabolismo del fibroblasto y del condrocito mejorando el estado de la piel, tendones, ligamentos y cartílagos. Junto con la sal N°1 se utiliza también en cosmética para retrasar la aparición de arrugas.

### *Sal n° 12 · Calcium Sulfuricum*

Contiene azufre y calcio. Su indicación se solapa con la del *Hepar sulfur*, remedio homeopático por excelencia de los procesos supurativos agudos. Se utiliza para mejorar la actividad inmunológica.



## MOSQUITOS A RAYA

Con la llegada del buen tiempo llegan también los mosquitos. Aunque su picadura, en general, no es peligrosa, sí es muy molesta para grandes y pequeños.

La picadura es la mordedura de la hembra del mosquito que necesita alimentarse de nuestra sangre. Al morder, inyecta algo de saliva en nuestra piel. Esa saliva contiene una proteína anticoagulante para facilitar la extracción de la sangre. Es esa sustancia la que nuestro cuerpo nota como extraña y por la que reacciona liberando histamina, lo que acaba produciendo el picor.

Si es así, si te ha picado, no te rasques. Si lo haces, la saliva del mosquito se extenderá y provocará una nueva reacción en nuestro cuerpo. La sensación de picor aún durará más. Lo mejor es lavar la zona con agua y jabón y aplicar un buen gel reparador a base de extractos naturales que ayudarán a aliviar y refrescar la zona. Si la picadura es demasiado molesta o se inflama mucho, acude a un profesional.

### PÓNSELO DIFÍCIL

- Coloca mosquiteras en las ventanas para evitar su entrada. Encender velas aromáticas también puede ser útil.
- El olfato es el sentido que sirve de guía a los mosquitos. Evita los olores dulces de jabones, perfumes y otros cosméticos para no atraerlos.
- Los mosquitos acuden a la luz. Por eso, durante la noche, evita tener las luces encendidas. También las de las pantallas como la del móvil o la tablet.
- El aire acondicionado puede ser tu aliado. Bajar la temperatura de la habitación impide que se asienten.

## ACEITES ESENCIALES CONTRA LOS MOSQUITOS



### almendras dulces (*Prunus amygdalus dulcis*)

Este aceite hidrata y protege la piel. Contiene ácidos grasos esenciales, principalmente insaturados (oleico y linoleico) y algunos saturados, que refuerzan las membranas celulares de la piel ayudando a mantener su estructura.



### citronela (*Cymbopogon winterianus*)

Tiene un suave aroma dulce y cítrico, similar al limón. Es muy conocido por sus propiedades para ahuyentar los insectos y, durante mucho tiempo, fue un ingrediente común de la cera para hacer velas porque repelía los mosquitos.



### andiroba (*Carapa guianensis*)

Es un aceite rico en compuestos terpénicos muy utilizado por las tribus indígenas amazónicas para proteger la piel de las inclemencias del tiempo y como repelente de insectos por su intenso aroma.



### árbol del té (*Melaleuca alternifolia*)

Es un remedio muy eficaz tanto para repeler los insectos como, en caso de picaduras, para calmar el picor. Por sus propiedades antisépticas, evita que se infecten.

## EXTRACTOS DE PLANTAS PARA CALMAR LA PIEL



### ortiga (*Urtica dioica*)

La decocción de las raíces de ortiga se utilizaba tradicionalmente para lavar las heridas por sus propiedades calmantes y emolientes. Contiene ceramidas y ácidos grasos que son componentes fundamentales de los lípidos de la piel que contribuyen a restablecer la barrera cutánea.



### hipérico (*Hypericum perforatum*)

En uso tópico, por sus propiedades calmantes, cicatrizantes, astringentes, antisépticas y antiinflamatorias puede aliviar las molestias ocasionadas por las picaduras de mosquitos y otros insectos.



### caléndula (*Calendula officinalis*)

Es una de las plantas más conocidas y utilizadas para diversas afecciones de la piel como quemaduras del sol, irritaciones, heridas y picaduras. Su contenido en mucílagos, flavonoides, carotenos y triterpenos le otorgan propiedades emolientes y suavizantes, cicatrizantes, antiinflamatorias y antiedematosas.



- La hembra del mosquito suele buscar las zonas de aguas estancadas para poner sus huevos. Evítalas.
- En zonas de alta exposición, como países tropicales, cubre tu cuerpo con prendas largas. Eso sí, utilizando tejidos frescos y respirables.

- Ojo con el sudor. El ácido láctico y el ácido úrico de la sudoración les atraen.
- Utiliza un repelente con ingredientes naturales. Una loción vaporizada sobre la piel dejará los principios activos de las plantas que, sin matar al mosquito, lo mantendrán alejado durante unas horas.



## El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos defiende el uso de las plantas medicinales

Los farmacéuticos, junto con INFITO, publican un documento de consenso en el que defienden la fitoterapia como opción terapéutica validada y la farmacia como el canal más seguro para dispensar preparados de plantas medicinales.

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos y el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) han publicado conjuntamente un documento, bajo el título *La Fitoterapia, en manos de expertos*, en el que defienden las plantas medicinales como opción terapéutica validada. En un momento en el que el uso de las plantas medicinales se intenta asociar, desde diferentes ámbitos, con las pseudoterapias, ambos organismos han salido al paso con este escrito en el que se define la fitoterapia como la ciencia que estudia la utilización de las plantas medicinales, ya sea para prevenir, atenuar o tratar un estado patológico. Las plantas medicinales, señalan, “ofrecen, en general, una buena eficacia terapéutica, con una baja incidencia de efectos adversos [...] Los preparados fitoterápicos forman par-

te, por tanto, de los recursos terapéuticos cuyo uso racional puede ser de utilidad en la asistencia sanitaria, donde pueden constituir una muy válida herramienta terapéutica para el profesional de la salud.”

El escrito indica que “la libertad de elección terapéutica, además de ser un derecho del paciente, es uno de los factores que influye decisivamente en la adherencia al tratamiento y, por tanto, en su efectividad.” Además, recuerda que la Organización Mundial de la Salud, en su plan estratégico 2014-2023, recalca la importancia de fomentar e incluir en los sistemas sanitarios de los países miembros el uso de medicamentos naturales. El documento de consenso también apunta que, en Europa, el porcentaje de consumidores de medicamentos y otros





productos elaborados con plantas medicinales es muy alto y el porcentaje de pacientes que acude a las farmacias a por ellos es mucho mayor que en España.

### Eficacia, calidad y seguridad

El Consejo General de Farmacéuticos e INFITO recuerdan que la calidad de los medicamentos a base de plantas medicinales se evalúa según las especificaciones descritas en la Farmacopea.

En cuanto a la seguridad de su empleo, indican, queda garantizada por los estudios sobre toxicidad, su sometimiento a las acciones de farmacovigilancia y “las evidencias emanadas de publicaciones científicas en las que se hayan constatado las acciones farmacológicas de la planta medicinal y/o de los extractos obtenidos a partir de ella y/o de los principios activos de la misma”.

En cuanto a la eficacia, el documento recuerda que “se dispone de evidencia científica para un importante número de medicamentos de plantas medicinales, en relación a determinadas indicaciones terapéuticas, que abarcan un importante número de

situaciones patológicas. Estas evidencias son la consecuencia de la realización de suficientes ensayos clínicos bien diseñados, lo que ha permitido demostrar la eficacia y seguridad de los preparados fitoterápicos.”

### El farmacéutico, experto en plantas

El documento también señala que “la custodia, conservación y dispensación de los medicamentos de plantas medicinales corresponde a las farmacias comunitarias legalmente autorizadas. La farmacia comunitaria es el canal más seguro para dispensar preparados de plantas medicinales con garantías de calidad, seguridad y eficacia.” Los farmacéuticos, indican, son los profesionales que han recibido una mejor preparación académica para la recomendación de plantas medicinales, mediante asignaturas como Farmacología, Farmacognosia y Fitoterapia, Toxicología, etc. En el documento también se apuesta por potenciar las campañas de divulgación sobre el uso racional de los preparados de plantas medicinales, con el fin de concienciar a los pacientes de la importancia de consultar siempre con un experto sanitario en materia de medicamentos, en temas de Fitoterapia.

# INDISPENSABLES PARA DISFRUTAR DEL VERANO



Llega el momento del año de aprovechar las buenas temperaturas, el sol y las tan ansiadas vacaciones. Para disfrutar a tope y que ningún "mal" te estropee tus planes, Pharmasor te ayuda a preparar una lista de imprescindibles para que nada ponga freno a tu bienestar. Una buena hidratación, cuidar nuestra alimentación, exponernos al sol con protección y utilizar complementos nutricionales y fitoterapia son algunos consejos que te pueden ayudar a pasar un verano diez.

## DIARREA DEL VIAJERO

**Probiast** CN 190008.1

Complemento alimenticio con seis variedades de cepas probióticas específicas protegidas con doble encapsulación, lo que les permite resistir a todos los cambios a lo largo del aparato digestivo y así llegar intactas a su lugar de acción. Fomenta la salud de la flora intestinal.



## INFECCIONES URINARIAS

**Urisor** CN 183457.7

Cápsulas de acción continua, elaboradas con extractos liofilizados de vara de oro, ortosifón y gayuba que ayuda en la función normal del tracto urinario.



**Uribén** CN 162851.0

Comprimidos elaborados con arándano rojo e hibisco, ingredientes que tradicionalmente se han usado para mejorar la resistencia frente a infecciones persistentes de las vías urinarias.

## PROBLEMAS DIGESTIVOS

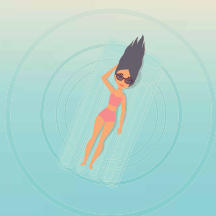
**Gastronat** CN 191859.8

Mezcla de extractos de genciana, hinojo, manzanilla amarga, melisa y romero que contribuyen a mejorar las digestiones.

**Inucil** CN 153727.0

Comprimidos con inulina, enzimas digestivas y fermentos lácticos que ayudan en caso de digestiones lentas y con sensación de pesadez e hinchamiento.





## PICADURAS DE MOSQUITOS

### **Defen Bite**

Loción protectora a base de aceites naturales de almendras dulces, citronela, árbol del té y andiroba, utilizadas para el cuidado de la piel, que permiten evitar y atenuar diferentes agresiones externas. Apto para pieles sensibles.



### **Soft Bite**

Gel en roll-on que refresca, alivia y calma rápidamente la piel irritada tras la picadura. Con extractos naturales de ortiga, caléndula e hipérico. Apto para pieles sensibles.

## CONTUSIONES Y GOLPES

### **Contusor roll-on**

Gel que combina extractos naturales de árnica, caléndula y hamamelis, que suavizan, refrescan y reconfortan rápidamente en caso de golpes, chichones y otras agresiones externas.



### **Contusor pomada**

Emulsión recuperadora a base de plantas tradicionalmente utilizadas para aliviar molestias originadas por sobreesfuerzos, movimientos bruscos, malas posturas, etc.

# DESCANSO Y RELAX, CLAVES DE TU BIENESTAR



## **sedasor sueño** CN 188869.3

**Sueño reparador · Descanso**

Comprimidos de doble acción, con recubrimiento de melatonina que contribuye a reducir el tiempo necesario para conciliar el sueño, y núcleo con extractos de valeriana, amapola de california y pasiflora que ayudan a mantener un sueño de calidad.



## **sedasor** CN 186017.0

**Nerviosismo general · Estrés · Irritabilidad**

Cápsulas de acción continua con aceite de lavanda y extractos de valeriana, pasiflora y espinillo blanco que relajan, calman y pueden ser usadas en caso de nerviosismo.

## ACTIVA TU CIRCULACIÓN

### **ruscimel gel** CN 189683.4

Gel frío para piernas cansadas elaborado con extractos vegetales de aloe vera, rusco, hamamelis y castaño de Indias, que alivia, refresca y tonifica. Actúa sobre la sensación de pesadez y malestar en las extremidades inferiores.



### **ruscimel** CN 183151.4

Cápsulas de acción continua, elaboradas con extractos liofilizados de hamamelis, castaño de indias, rusco y ciprés que ayudan en la circulación venosa (piernas cansadas, varices, hemorroides...)

### **zarescir** CN 151591.9

Elaborado con bioflavonoides cítricos con hesperidina y extractos de grosellas negras, vid roja, zarzaparrilla, espinillo blanco y té verde descafeinado. Ayuda a mantener una correcta circulación.





Pharmasor Diet te ayuda a controlar tu peso, manteniendo un buen estado de salud. Nuestros profesionales te asesoran para que tu alimentación sea la más adecuada, al tiempo que hacen un seguimiento del plan nutricional en el que dieta y complementos trabajan para lograr tus objetivos.

## QUEMALINE NEW CN 177960.1

La combinación de cacao, semillas de uva, capsiate y té verde, con efecto termogénico, hace de Quemaline New un producto eficaz como apoyo en dietas de control de peso.



## MANGOLINE CN 166414.3

Está elaborado con semillas de mango africano y cromo, dos ingredientes que potencian su acción entre sí para ayudar a controlar el apetito y favorecer el metabolismo de las grasas.



## VIENTRELIN CN 160922.9

Comprimidos elaborados con extractos de melisa, mora y artemisa, que actúan sobre el metabolismo y la movilización de la grasa corporal, principalmente a nivel abdominal, ayudando a reducir su acumulación.



## CACTILINE CN 190232.0

Contribuye a depurar y eliminar residuos del organismo, favoreciendo una renovación interna. Con Cactinea™ y extractos de boldo, abedul y hamamelis.



## DURLINE CN 176725.7

Jarabe drenante con alcachofa, diente de león, tila, abedul, manzanilla amarga y extracto de semillas de uva, que ayuda a eliminar lo que te sobra.



## PHARMASOR PRESIDE EL OBSERVATORIO DE LA HOMEOPATÍA DE LA FUNDACIÓN TERAPIAS NATURALES

El director general de Pharmasor, Rafael Esteban Olló, ha sido designado presidente del Observatorio de la Homeopatía de la Fundación Terapias Naturales (FTN). Esta Fundación que agrupa al 90% de los profesionales del sector de las Terapias Naturales en España, a través de escuelas de formación, asociaciones profesionales, laboratorios y fabricantes, tiene como objetivo defender el derecho de los ciudadanos a acceder a las terapias naturales. En concreto, la Fundación que surgió ante la situación de indefensión del sector frente a la campaña de acoso y descrédito de la medicina natural, está trabajando para lograr la regulación de las terapias naturales, promocionar su uso seguro y lograr una titulación oficial para los profesionales.

En el seno de la Fundación se han constituido seis observatorios: Homeopatía; Osteopatía; Naturopatía; Acupuntura y Medicina Tradicional China; Fitoterapia, Complementos y Suplementos; y Técnicas Manuales y Naturales. El observatorio de la Homeopatía, tutelado por Pharmasor, es un órgano de carácter técnico que asesora al Patronato de la FTN en la toma de decisiones, al tiempo que recopila y difunde estudios e investigaciones clínicas que sirvan para poner de relieve la evidencia sobre la eficacia de la homeopatía.

### ACUERDO ENTRE FTN Y FEFE

La Fundación Terapias Naturales (FTN) también ha firmado un acuerdo con la Federación Empresarial de Farmacéuticos Españoles (FEFE) para intercambiar y difundir información sobre estudios científicos avalados por Organismos Internacionales que puedan afectar a la salud de los ciudadanos e iniciativas legales relativas a terapias naturales. A través del convenio, ambas entidades se comprometen a colaborar en la difusión de noticias e informes científicos entre sus asociados y colaboradores.



## PHARMASOR DEFIENDE LA REGULACIÓN DE LA HOMEOPATÍA

Pharmasor está a la cabeza de los laboratorios homeopáticos que han iniciado el proceso de regulación abierto por el Ministerio de Sanidad. En concreto, 460 productos de Pharmasor han pasado el primer corte de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, según la resolución aprobada el pasado 29 de octubre por la que se establece la relación de medicamentos homeopáticos aceptados en el proceso de registro de acuerdo con el Real Decreto 1345/2007. En este listado están incluidos en total 2.000 productos de diferentes marcas, siendo Pharmasor la segunda en número de cepas registradas. En la actualidad, Pharmasor sigue trabajando, de acuerdo con el calendario establecido por el Ministerio de Sanidad con el fin de lograr la regulación definitiva.



¿Te acuerdas de lo que  
era dormir bien?

Comprimidos doble acción:

- con recubrimiento de melatonina
- núcleo con extractos de valeriana, amapola de california y pasiflora





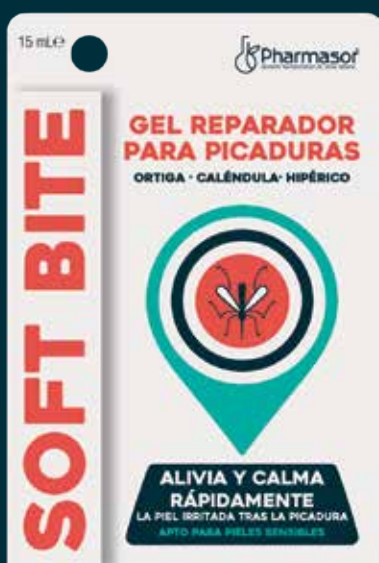
# PICADURAS ¡NO, GRACIAS!

TESTADO DERMATOLÓGICAMENTE  
APTO PARA PIELS SENSIBLES  
CON INGREDIENTES NATURALES

**GAMA FORMULADA A BASE DE EXTRACTOS  
Y ACEITES ESENCIALES DE PLANTAS MEDICINALES**



**AYUDA A PROTEGER  
TU PIEL FRENTE A LAS  
AGRESIONES EXTERNAS**



**ALIVIA Y CALMA  
RÁPIDAMENTE LA PIEL  
IRRITADA TRAS LA PICADURA**

 venta en  
farmacias

 Pharmasor®  
división farmacéutica de soria natural



[WWW.PHARMASOR.ES](http://WWW.PHARMASOR.ES)