

VIVIR AL NATURAL

COLESTEROL BAJO CONTROL

CUÍDATE EN

alergias e intolerancias
alimentarias

TE INTERESA

ojo seco,
soluciones naturales



descanso y relax

194277.7



186017.0



188869.3



NERVIOSISMO GENERAL · ESTRÉS
IRRITABILIDAD



INFUSIÓN

novedad

CON VALERIANA, HIPÉRICO, TILA,
ESPLIEGO Y ESPINO BLANCO.



CÁPSULAS DE ACCIÓN CONTINUA

CON EXTRACTOS DE VALERIANA,
PASIFLORA Y ESPINO BLANCO, Y
ACEITE ESENCIAL DE LAVANDA.

SUEÑO REPARADOR
DESCANSO



COMPRESIDOS DOBLE ACCIÓN

NÚCLEO CON EXTRACTOS DE VALERIANA,
AMAPOLA DE CALIFORNIA Y PASIFLORA CON
RECUBRIMIENTO DE MELATONINA.

EDITORIAL

La categoría natural está creciendo con fuerza y es una oportunidad de negocio al alza para la oficina de farmacia. Para apoyar al farmacéutico que quiera aprovechar y acelerar esta tendencia, desde Pharmasor estamos muy satisfechos por poder poner a su disposición un programa de formación online y otro de formación presencial continuada. Ambos programas, con los que ya estamos formando a más de un millar de profesionales sanitarios cada año, aportan el conocimiento necesario para prestar consejo y seguimiento sobre dietética y plantas medicinales.

Así, nuestro compromiso no se queda solo en ofrecer un amplio catálogo de suplementos naturales y elaborados con plantas medicinales. Desde Pharmasor queremos transmitir todo el conocimiento que hemos acumulado tras décadas de experiencia, investigación e innovación como laboratorio español especialista en salud natural.

Queremos tejer una amplia red de farmacias expertas en fitoterapia que den al consumidor la atención más completa, el mejor asesoramiento y los productos de la más alta garantía.

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. Colesterol bajo control

CUÍDATE

8. Alergias e intolerancias alimentarias

DIETA

10. L-carnitina, dieta y deporte

RUTINAS SALUDABLES

12. Pon freno al invierno

TE INTERESA

14. Ojo seco, soluciones naturales

ACTUALIDAD

16. El programa de formación de Pharmasor llega cada año a un millar de profesionales

TUS PRODUCTOS

18. Conoce nuestra oferta

NOTICIAS

22. Comprometidos con el medio ambiente / Visita de la Universidad de Salamanca / Primer Congreso de la Fundación Terapias Naturales

 **Pharmasor**
division farmacéutica de soria natural



innovación natural

fitoterapia · homeopatía
complementos nutricionales

www.pharmasor.es

Colesterol bajo control



A pesar de su mala prensa, el colesterol es imprescindible para la vida. Interviene en la formación de los ácidos biliares, necesarios para la digestión de las grasas. A partir de él se sintetizan las hormonas sexuales, las tiroideas o la vitamina D. Además, el colesterol es un componente esencial de las membranas que recubren las células, regulando entre otras cosas su fluidez.

El colesterol procede de dos fuentes. Una parte la produce nuestro propio organismo en casi todos los tejidos, pero principalmente en el hígado. Otra parte la ingerimos a través de los alimentos, sobre todo los de origen animal (embutidos, vísceras, huevos, quesos grasos...)

Se distribuye, a través de la sangre, a diferentes sistemas del organismo. Como grasa que es, es insoluble en agua y no puede circular libre a través de la sangre. Para ser transportado necesita unirse a unas proteínas, denominadas lipoproteínas, algunas de las cuales se miden para indicar el nivel de colesterol.

- **Las lipoproteínas de baja densidad (LDL)**, que se encargan de transportar el colesterol desde el hígado al resto del cuerpo a través de las arterias. Se las conoce como “colesterol malo” ya que pueden depositar el colesterol en la parte interna de las arterias favoreciendo el desarrollo de aterosclerosis.

- **Las lipoproteínas de alta densidad (HDL)** se encargan de recoger el exceso de colesterol de los tejidos y lo llevan hasta el hígado para su eliminación, impidiendo que se deposite en las arterias. Por eso se las conoce como “colesterol bueno”.

Además de procurar mantener los niveles de colesterol en sangre por debajo de los 200 mg/dl, también es muy importante mantener bajas las tasas de LDL y altas las de HDL, ya que son un factor cardioprotector.

Los principales riesgos del exceso de colesterol pasan porque se deposite en la parte interna de las arterias, obstruyéndolas y provocando problemas cardiovasculares como infarto de miocardio, trombosis, accidente cerebrovascular, etc. También puede provocar afecciones hepáticas y biliares.

¿CUÁLES SON LOS NIVELES ADECUADOS DE COLESTEROL?

Tener unos niveles de colesterol inadecuados no produce síntomas. El único modo de comprobarlo es mediante una analítica en sangre que nos indicará en qué situación nos encontramos. Se recomienda un control anual.

COLESTEROL TOTAL

NORMAL: por debajo de 200 mg/dl
NORMAL-ALTO: entre 200 y 240 mg/dl
 Se considera hipercolesterolemia, pero dentro de la normalidad
ALTO: superior a 240 mg/dl

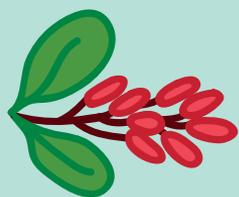
LDL

NORMAL: por debajo de 100 mg/dl
NORMAL-ALTO: entre 100 y 160 mg/dl
ALTO: superior a 160 mg/dl

HDL

NORMAL:
Hombres: por encima de 35 mg/dl
Mujeres: por encima de 40 mg/dl

CONTROLA EL COLESTEROL CON SUSTANCIAS NATURALES



BERBERINA

Es el principio activo más destacado de la planta *Berberis aristata*. Destaca por sus propiedades hipocolesterolemiantes e hipoglucemiantes.



LEVADURA ROJA DE ARROZ

Se obtiene de la fermentación del arroz (*Oryza sativa*) con la levadura *Monascus purpureus*. Contiene unas sustancias bioactivas, como la monacolina K, que contribuye a mantener los niveles normales de lípidos en sangre reduciendo el colesterol malo y aumentando los niveles de colesterol bueno.



ALCACHOFA

La alcachofa (*Cynara scolymus*) inhibe la formación de colesterol en el hígado y facilita su eliminación con la bilis.



LECTINA DE SOJA

Este compuesto, rico en fosfolípidos, que se obtiene de los granos de soja ayuda a disminuir los niveles de colesterol total y LDL. Por su contenido en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados favorece la solubilidad del colesterol.



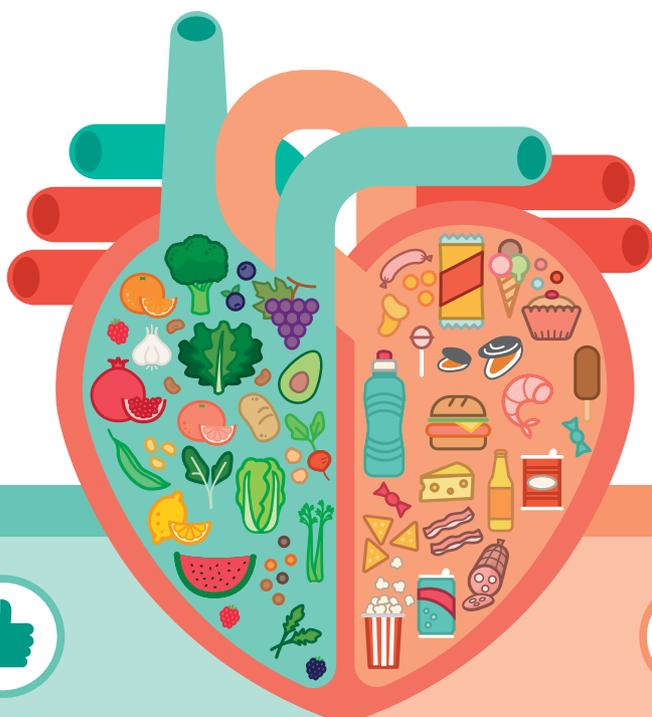
En general, un estilo de vida saludable, en el que no falte la actividad física y una dieta baja en grasas saturadas y rica en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, es suficiente para mantener niveles de colesterol adecuados. Algunos complementos alimenticios pueden ayudar a controlarlo. Sin embargo, en otras personas es necesario un tratamiento farmacológico que se basa principalmente en la administración de estatinas. Son los fármacos hipolipemiantes por excelencia y uno de los grupos farmacológicos más recetados en el mundo. Su principal acción se basa en su capacidad para reducir la concentración de colesterol LDL.

Frecuentemente, las estatinas tienen efectos secundarios y entre ellos destacan el dolor muscular y articular y la fatiga. Diversos estudios han constatado que el consumo de estatinas reduce la cantidad de coenzima Q10, un componente de la membrana interna mitocondrial, con propiedades antioxidantes y que es indispensable en el proceso de producción de energía de las células musculares.

Es por eso que es recomendable, en el caso de tratamiento del colesterol con estatinas, suplementar la coenzima Q10. Es bueno que esta vaya acompañada de selenio, un mineral que interviene en la vía metabólica para que pase a su forma activa.

Dieta Para mantener los niveles adecuados de colesterol

Aunque hay algunos factores que influyen en el colesterol que no podemos modificar, como la genética o la edad, otros como la alimentación sí nos pueden ayudar. Toma nota de algunos consejos para mantener unos niveles adecuados:



Toma un puñado de almendras o nueces al día (40 g).



Incorpora alimentos ricos en omega 3 como semillas de lino o de chía, pescados o espinacas.



Utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar tus platos.



Consuma alimentos ricos en licopeno como el tomate o la sandía que son inhibidores naturales de la enzima que se encarga de fabricar el colesterol.

ALIMENTOS a INCORPORAR



Reduce el consumo de marisco.



Elimina de tu menú la bollería industrial.



Excluye alimentos procesados: rebozados, fritos y congelados.

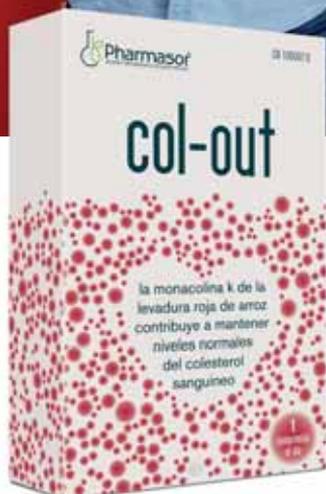


Reduce el consumo de carne. Entre todas, la más aconsejable es la carne blanca (ave o conejo).



Evita las bebidas alcohólicas.

ALIMENTOS a EVITAR



col-out

la monacolina k de la levadura roja de arroz contribuye a mantener niveles normales del colesterol sanguíneo

1
comprimido
al día

ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS



Uno de los problemas de salud más frecuentes en la sociedad actual son los trastornos digestivos. Hinchazón abdominal, gases, acidez, estreñimiento y/o diarrea... son síntomas cada vez más frecuentes. Comer deprisa, el estrés, una dieta rica en alimentos procesados, dulces o grasos, o el consumo frecuente de alcohol, tabaco y medicamentos, pueden provocarnos estos problemas digestivos. Una vez que hemos cambiado nuestros hábitos, si el problema persiste, debemos plantearnos si detrás de una mala digestión puede estar una alergia o intolerancia alimentaria. Según los datos de la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica, 17 millones de europeos sufren algún tipo de alergia relacionada con la comida. La cifra aumenta si hablamos de intolerancias.

¿cuál es la diferencia?

No se pueden confundir las intolerancias alimentarias con las alergias. Aunque las medidas a seguir en ambos casos son similares y pasan por evitar el alimento que provoca los síntomas, el origen y las consecuencias de unas y otras son diferentes.



La **intolerancia alimentaria** se produce cuando nuestro cuerpo no puede asimilar adecuadamente un alimento o alguno de sus componentes. Las intolerancias pueden tener un origen diverso, pero nunca inmunológico.

Pueden ser de origen enzimático, debido a un déficit de las enzimas encargadas de metabolizar un alimento, como en la intolerancia a la lactosa por deficiencia de la enzima lactasa. También pueden ser intolerancias farmacológicas, debidas a compuestos químicos (histamina, tiramina...) que contienen de forma natural determinados alimentos, o debidas a la presencia de aditivos alimentarios como los sulfitos. También hay intolerancias cuyo mecanismo no es bien conocido.

Los **síntomas** producidos por la intolerancia alimentaria son náuseas, diarrea, hinchazón y dolor abdominal. A diferencia de las alergias, en el caso de las intolerancias, dependiendo del grado de la misma, **se pueden ingerir pequeñas cantidades del alimento** sin que se produzcan síntomas.

Mención especial, por su prevalencia, merece la **celiaquía**, una enfermedad autoinmune que afecta a la mucosa del intestino delgado. Quien la padece no es capaz de procesar el gluten –una proteína que está en el trigo, la cebada, la espelta, el centeno...- y, si lo toma, sufrirá una inflamación de la mucosa, con la consiguiente dificultad para absorber los nutrientes de los alimentos. Padecerá, además, síntomas digestivos como el dolor abdominal, la diarrea o los vómitos.

La **alergia alimentaria** es una reacción adversa a un componente de algún alimento que es inofensivo, pero que algunas personas lo perciben como peligroso y reaccionan contra él. A estos componentes se les conoce como alérgenos. Las alergias alimentarias están producidas por un **mecanismo inmunológico**. Entre los alérgenos alimentarios más frecuentes están la proteína de la leche, los frutos secos, los huevos, los crustáceos, el pescado o algunas frutas.

Los **síntomas** más frecuentes son urticaria, hinchazón de los labios o los párpados, picor de boca y garganta, vómitos, diarrea o rinitis. En casos graves puede aparecer una reacción anafiláctica que puede poner en peligro la vida de la persona.

El tratamiento consiste en **eliminar de la dieta el alimento causante** de la alergia ya que, incluso el contacto con cantidades muy pequeñas, puede desencadenar la reacción alérgica.



Probióticos en alergias e intolerancias alimentarias

Tanto en el caso de las intolerancias como en las alergias a los alimentos, la mucosa del intestino delgado queda dañada perdiendo su función “barrera”, disminuyendo la producción de enzimas digestivas y destruyendo el ambiente perfecto para que los microorganismos que habitan en nuestro interior convivan en armonía. Esto da lugar a una alteración de la permeabilidad intestinal permitiendo el paso de residuos bacterianos y macromoléculas alimenticias no digeribles al torrente sanguíneo, que pueden originar reacciones inflamatorias e inmunitarias crónicas, tanto a nivel digestivo como sistémico.

Los probióticos son microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, confieren un beneficio a la salud del huésped. Se sabe que determinados probióticos pueden ser utilizados en el tratamiento de los desórdenes gastrointestinales en caso de alergias e intolerancias alimentarias. Son capaces de modular la microbiota gastrointestinal endógena y las reacciones del sistema inmune a través de múltiples mecanismos, incluyendo inmunorregulación por disminución de las moléculas pro-inflamatorias y la promoción de moléculas protectoras.

Entre las cepas probióticas destaca el *Bifidobacterium longum* ES1 que ayuda a mejorar la recuperación de los celíacos aportando protección a la mucosa intestinal. En concreto, esta cepa es capaz de procesar de forma diferente las proteínas de los cereales, disminuyendo las citoquinas pro-inflamatorias y aumentando las anti-inflamatorias. Además, inhibe parcialmente el crecimiento de bacterias patógenas que son comunes en el intestino de los celíacos. En definitiva, los probióticos compiten con estas bacterias favoreciendo la recuperación del equilibrio de la flora intestinal.



L-CARNITINA

dieta y deporte

¿QUÉ ES?

La L-carnitina es una sustancia que se sintetiza en el hígado, los riñones y el cerebro a partir de los aminoácidos lisina y metionina y con la ayuda del hierro y las vitaminas B₃, B₆ y C.

Se encuentra en todos los tejidos, especialmente en el tejido muscular.

FUENTES NATURALES

Cordero · Ternera
Pollo · Pescado · Leche

Los vegetales, sin embargo, contienen cantidades muy pequeñas o incluso nulas de L-carnitina.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Su principal función es facilitar la metabolización de las grasas para la obtención de energía.

Las grasas se metabolizan en el interior de la célula para la obtención de energía, en un proceso llamado betaoxidación.

La L-carnitina es necesaria para ayudar a los ácidos grasos de cadena larga a atravesar la membrana mitocondrial interna, facilitando su entrada en la matriz mitocondrial, donde se oxidan para la producción de energía.

Sin L-carnitina las grasas no pueden quemarse como combustible y se produce un aumento de los triglicéridos y otras grasas en la sangre.

También interviene en las rutas metabólicas de la glucosa y de algunos aminoácidos.

L-CARNITINA Y CONTROL DE PESO

La suplementación con L-carnitina, junto con la práctica de ejercicio, principalmente de tipo aeróbico, y una dieta adecuada, puede ser una ayuda en los tratamientos de control de peso. Algunos estudios han constatado que este efecto estaría relacionado con el aumento del gasto energético a partir de la oxidación de las grasas y de la glucosa.

Ayuda a evitar la sensación de hambre y de fatiga típicas de las dietas hipocalóricas y la superproducción de cetonas típicas de las dietas bajas en carbohidratos y calorías.

L-CARNITINA Y DEPORTE

La L-carnitina incrementa el rendimiento deportivo, mejora tanto la capacidad aeróbica como anaeróbica y retarda la aparición de la fatiga. Esto podría estar relacionado con un aumento en la tasa de oxidación de ácidos grasos de cadena larga y la conservación del glucógeno.

Además, diversos estudios señalan que la suplementación con L-carnitina con el fin de bajar peso debe complementarse con actividad física.

SUPLEMENTOS DE L-CARNITINA

Considerando que la L-carnitina tiene como función principal la producción de energía facilitando la oxidación de las grasas, su suplementación se ha propuesto, entre otros fines, para mejorar el rendimiento deportivo o como ayuda en los tratamientos de control de peso.

Es mejor si estos suplementos van acompañados de cromo. El cromo contribuye a mejorar la resistencia a la insulina y a normalizar la glucemia. Además, ayuda a suprimir el apetito y puede facilitar la pérdida de peso, junto a una dieta adecuada y a la práctica de ejercicio físico.





pon freno al invierno

Llegan las estaciones más frías y con ellas el aumento de la incidencia de gripes y catarros. Son dos patologías que, aunque tienen muchas cosas en común no deben confundirse. Las dos están provocadas por virus, pero de distinto tipo. Comparten algunos síntomas: dolor de cabeza, mucosidad, tos seca, pérdida de apetito y dolor de garganta. La principal diferencia radica en la intensidad de los síntomas y su duración. La gripe es más intensa, provoca también fiebre y dolor muscular y los síntomas se alargan entre una y dos semanas. El resfriado, sin embargo, tiene una duración más corta (4-5 días) y va acompañado de estornudos y fuerte congestión nasal.

gripe y catarro ¿cómo se curan?

Como hemos señalado, tanto la gripe como los resfriados son de naturaleza viral y, por tanto, los antibióticos no sirven para curarlos. Los antibióticos solo combaten las infecciones causadas por bacterias. Tomarlos cuando no es necesario puede provocar efectos secundarios y, además, crear una resistencia al medicamento que lo volverá ineficaz cuando realmente sea necesario.

Frente a estas afecciones sí son una buena opción la fitoterapia y la homeopatía, que nos pueden ayudar a controlar los síntomas y a reducir su intensidad y duración.

higiene para evitar el contagio

Gripes y resfriados se contagian fácilmente por dos vías: a través de las secreciones al hablar, toser o estornudar, e indirectamente por el contacto con superficies contaminadas con

el virus. Hay algunas medidas importantes que debes adoptar para evitar la contaminación:

- Lávate las manos con frecuencia.
- No compartas toallas, cubiertos, vasos...
- Utiliza pañuelos desechables.
- Ventila bien las habitaciones.

En grupos de especial riesgo, como diabéticos, enfermos crónicos cardiacos, pulmonares o renales, fumadores, inmunodeprimidos y embarazadas, la evolución puede complicarse, razón por la que se aconseja a estas poblaciones la vacunación antigripal.

tratamientos homeopáticos

La homeopatía es un tratamiento médico que utiliza medicamentos que estimulan el organismo en el mismo sentido que expresan los síntomas (Principio de similitud). Busca acelerar su resolución utilizando, para ello, dosis infinitesimales de sustancias, por lo que su toxicidad potencial es mínima y su compatibilidad con otros tratamientos es total. Los medicamentos homeopáticos más emblemáticos utilizados para tratar catarros y síndromes gripales son:



- **Eupatorium perfoliatum**: es el remedio por excelencia de la gripe y los síntomas gripales.
- **Gelsemium sempervirens**: en la gripe es, junto con Eupatorium perfoliatum, el medicamento más indicado en los cuadros que cursan con escalofríos, gran pesadez en los miembros, temblores, debilidad, cefalea occipital y aturdimiento.
- **Aconitum napellus**: es uno de los grandes remedios de los cuadros gripales o catarrales, adquiridos tras la exposición al frío, con inicio de fiebre brusca y piel caliente y seca.
- **Atropa belladonna**: su principal indicación son los procesos inflamatorios de las mucosas con fiebre y piel sudorosa.
- **Ferrum phosphoricum**: se indica en los cuadros febriles, inflamatorios o catarrales con tendencia al sangrado (p.e. epistaxis o hemoptisis).
- **Allium cepa**: es el medicamento que cubre el síntoma más común del resfriado: la rinitis con secreción acuosa.

fitoterapia

Te recomendamos algunas plantas medicinales que también pueden ayudarte ya que son conocidos sus efectos beneficiosos en caso de catarros y gripes y por su actividad sobre el sistema inmunitario.



- **Drosera (Drosera rotundifolia L.)**: se trata de una planta insectívora rica en mucílagos y naftoquinonas. Ayuda al organismo a calmar la tos seca o irritativa. También fluidifica las mucosidades y ayuda a expulsarlas. Desde la antigüedad ha sido utilizada para tratar distintas patologías respiratorias.
- **Equinácea (Echinacea angustifolia)**: es una planta que posee una gran capacidad estimulante del sistema inmunitario. Se utiliza como alternativa natural en el tratamiento y prevención de infecciones en general, estados febriles, gripe, catarros e inflamaciones.
- **Tomillo (Thymus vulgaris L.)**: contiene un potente aceite esencial al que debe la mayoría de sus propiedades. Es un estimulante de las defensas ya que favorece la acción de los leucocitos. Por su acción expectorante y antiséptica es muy útil en infecciones respiratorias.
- **Saúco (Sambucus nigra L.)**: las flores de saúco son uno de los mejores sudoríficos y depurativos que se pueden utilizar en caso de estados febriles. Alivia los síntomas de resfriados y gripe reduciendo su duración.



ojo seco, soluciones naturales

El ojo seco es el motivo de consulta más frecuente en oftalmología. Se trata de una disfunción del lagrimal que provoca que, o bien por un déficit en la calidad o en la cantidad de la lágrima, la superficie ocular no esté correctamente protegida. Eso provoca malestar y problemas visuales que afectan a actividades cotidianas del día a día como leer, utilizar el ordenador o conducir de noche.

El síndrome del ojo seco tiene mayor prevalencia en personas de edad avanzada. Suele ser más común a partir de los 50 años y es más frecuente en mujeres. El uso de lentillas, intervenciones oculares con láser, el uso continuado de pantallas (tablets, ordenadores, móviles...) y los ambientes secos, con calefacción o aire acondicionado, son también factores de riesgo que están detrás de la sequedad ocular.

6 síntomas del ojo seco



1. Irritación, escozor y picor



2. Sensación de arenilla en los ojos



3. Visión borrosa



4. Sensibilidad a la luz



5. Enrojecimiento e intolerancia a las lentillas



6. En ocasiones, secreción blanquecina o lagrimeo

6 formas de prevenirlo

1. Mantén una buena higiene palpebral, así eliminarás el exceso de bacterias y de grasa de los bordes de los párpados, que pueden empeorar la calidad de la lágrima.
2. Parpadea intencionadamente con frecuencia. Mientras trabajamos frente a una pantalla, nuestro número de parpadeos se reduce, por lo que el ojo se reseca más. Intenta parpadear cerrando totalmente el ojo para que se pueda repartir bien la lágrima por la superficie ocular.
3. Si trabajas muchas horas frente a una pantalla, haz pausas. Puedes seguir la regla del 20, es decir, descansa la vista cada 20 minutos, mira a una distancia de 20 pies (6 metros) durante 20 segundos.
4. Utiliza gafas de sol para proteger los ojos del viento y del sol.
5. Usa humidificadores, la calefacción o los aires acondicionados resecan el ambiente y, por lo tanto, lo ojos.
6. Incorpora a tu dieta ácidos grasos omega-3, como el pescado azul o las semillas de lino, notarás cierta mejoría en la sequedad ocular.

>> comprimidos, cápsulas o colirios

En los últimos años se ha impuesto el uso de complementos por vía oral. Además de su eficacia, tienen a su favor su comodidad. Con ellos se evita también la contaminación, tan habitual en los formatos en gotas.

maqui, bayas contra el ojo seco

El maqui (*Aristotelia chilensis*) es un pequeño árbol que abunda en los bosques de la Patagonia de Chile y Argentina. Considerado como un árbol sagrado por los mapuches, sus frutos, unas pequeñas bayas de color morado, han sido usados por ellos por sus propiedades medicinales y nutritivas.

Estas pequeñas bayas, redondeadas y de color púrpura destacan por su contenido en antocianidinas, y más concretamente en delphinidinas. Además de tener un alto contenido en nutrientes, son ricas en fibra y son fuente de minerales como el hierro, el potasio, el calcio y el fósforo.

Diversos estudios han constatado que el extracto de bayas de maqui aumenta significativamente la generación de líquido lagrimal, mejorando los síntomas relacionados con el ojo seco como la fatiga y la sequedad ocular, gracias a su elevado poder antioxidante.

Además de sus beneficios sobre la visión, las bayas de maqui también tienen propiedades antiinflamatorias, pueden ayudar a fortalecer el sistema inmunitario y tienen un efecto antiaging.

Hay algunos otros nutrientes que son imprescindibles para mantener la salud ocular. Es el caso del zinc, que está presente en el ojo en altas concentraciones, protege a las células frente a los daños oxidativos contribuyendo al mantenimiento de la visión y participa en el metabolismo de la vitamina A, que es esencial para la vista.

El selenio también es un elemento traza esencial que actúa como antioxidante, ejerciendo un efecto protector de la visión.





El programa de
formación de
Pharmasor llega
cada año a un millar
de profesionales

Con el objetivo último de crear una red de farmacias expertas en fitoterapia, Pharmasor desarrolla un programa formativo destinado a los profesionales interesados en aprovechar la gran oportunidad de negocio que supone la categoría natural en la oficina de farmacia.

La farmacia debe estar en constante evolución, adaptándose a las nuevas necesidades y circunstancias que el mercado y los propios usuarios demandan. En un momento en el que la sociedad en general está cada vez más preocupada por el cuidado natural y por tratamientos menos agresivos para el organismo, el equipo de la farmacia debe estar preparado para atender la demanda, cada día mayor, de este tipo de productos. La categoría natural está ganando peso en la farmacia. Lo demuestran las cifras, como las que maneja el estudio realizado por Fedefarma, IQVIA y Shoppertec, entre las que destaca que “la dietética y la fitoterapia crecen anualmente un 6% más que el resto de la parafarmacia”. El estudio también refleja que “el tique medio es un 20% más elevado, según si incorpora este tipo de productos o no. Además, el farmacéutico es el profesional sanitario más consultado sobre los productos naturales”.

Para asegurar la calidad de la atención farmacéutica y de los servicios que presta, el personal de la botica tendría que estar formado y haber adquirido los conocimientos necesarios para dar consejo y seguimiento profesional, asesorando adecuadamente a los consumidores sobre cuál es la planta más adecuada en cada caso, el modo de empleo y las posibles interacciones, promoviendo así un uso responsable. En este sentido, Pharmasor ayuda al farmacéutico a especializarse en fitoterapia y, al tiempo, a aprovechar la oportunidad de negocio que supone lo natural. Lo hace, a través de una amplia oferta formativa con la que en el último año ha llegado a más de un millar de profesionales.

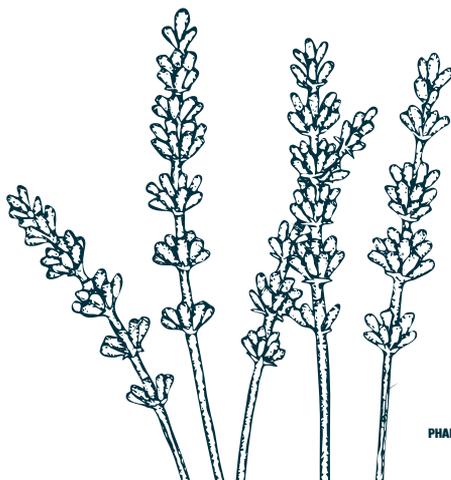
La oferta formativa incluye tanto cursos presenciales como formación online. En este sentido, Pharmasor ha puesto en marcha en este 2019 un Curso Online de Fitoterapia Aplicada a la Práctica Sanitaria, en virtud de un convenio con la Federación Empresarial de Farmacéuticos Españoles (FEFE). Este curso se divide en dos módulos, cada uno de cien horas de duración, bonificables a través de la FUNDAE (Fundación Estatal para la Formación en el Empleo). En el primer módulo, tras una introducción sobre las diferentes preparaciones fitoterapéuticas y su eficacia y calidad, se aborda el uso de las plantas medicinales en caso de

afecciones del sistema nervioso central, del sistema locomotor, respiratorias, digestivas, hepáticas o metabólicas. El programa del segundo módulo incluye los temas relacionados con la fitoterapia para las afecciones cardiovasculares, genitourinarias, dermatológicas y para el envejecimiento óptimo. La formación teórica se complementa con la oportunidad de que los participantes conozcan las instalaciones de Pharmasor, los cultivos de plantas medicinales y los procesos de fabricación en nuestro laboratorio de Garray (Soria).

La formación presencial se ha desarrollado a lo largo de los últimos meses en colaboración con Colegios Oficiales, como los de Madrid, Barcelona o Murcia, cooperativas farmacéuticas (Asturias, Tenerife, etc.), hospitales como el Hospital de la Paz, ... Las charlas, impartidas por un médico y un farmacéutico, abordan las afecciones más comunes de consulta en la oficina de farmacia y las plantas que tienen oportunidad terapéutica para ellas.

Con los cursos, Pharmasor transmite el conocimiento acumulado tras años de experiencia, investigación e innovación como laboratorio español especialista en plantas medicinales, a los profesionales de la farmacia. El objetivo último es que entiendan que los fitopreparados son una primera opción terapéutica eficaz para tratar afecciones comunes y de repetición, al tiempo que puede abrir una inmejorable oportunidad para incrementar la calidad de la atención farmacéutica que prestan.

Con el desarrollo de las acciones formativas se pretende crear una red de farmacias expertas en fitoterapia.



BOTIQUÍN DE TEMPORADA

Bajas temperaturas y resfriados y gripes forman el binomio ganador durante los meses de otoño e invierno. Para que no entren en tu casa, Pharmasor te ayuda con un botiquín de soluciones naturales que contribuye a mantener un sistema inmunitario fuerte. Si no lo consigues y los catarros os afectan a ti o a los tuyos, tenemos productos a base de plantas medicinales que debes tener a mano.



Expectoplus CN 167575.0

Con plantas, vitaminas, minerales y concentrados de frutas, ayuda a expulsar la mucosidad, alivia la tos y suaviza el picor de garganta.



Respira kids CN 167384.8

Elaborado con saúco, propóleo, tomillo, menta, drosera, eucalipto, malvavisco y concentrado de frutas. Ayuda al funcionamiento del sistema respiratorio de los más pequeños.

Bronpul CN 182905.4

Infusión que combina eucalipto, gordolobo, malvavisco, helenio y regaliz. Con plantas que alivian en caso de picor de garganta y faringe.



Sinutex

Spray nasal con equinácea, grosellero negro, propóleo, salicaria, menta y tomillo, que ayudan en caso de congestión.



Protege Kids CN 167381.7

Jarabe elaborado a base de frutas y plantas medicinales, como la equinácea, que favorece las defensas naturales de los más pequeños. Con vitaminas, minerales y extracto concentrado de *Pleurotus ostreatus*.



Equinácea CN 183143.9

Cápsulas de acción continua a base de equinácea que ayuda a mantener un sistema inmunitario sano y estimula las defensas del organismo.





Natestim cápsulas CN 186483.3

Cápsulas de acción continua, de elevada absorción, con propóleo y equinácea, que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

Natestim gotas CN 169750.9

Mezcla de extractos y aceites esenciales de equinácea, propóleo y tomillo, que ayuda a reforzar tus defensas.

Natestim comprimidos CN 182359.5

Comprimidos para chupar que ayudan a suavizar la garganta proporcionando sensación de frescor.

Natestim nebulizador CN 186484.0

Spray bucal que contribuye a suavizar la garganta irritada, elaborado con mirra, propóleo, agrimonia, salvia, potentilla, eucalipto y tomillo.



+ Defens CN 161747.7

+ Defens Junior CN 161748.4

Esta gama ayuda a potenciar el sistema inmunitario, reforzándolo de manera natural. + Defens está elaborado con uvas blancas, lactoferrina, maitake, shiitake y reishi. Para niños, + Defens Junior combina uvas blancas y *Pleurotus ostreatus*.





COLESTEROL BAJO CONTROL

El cincuenta por ciento de la población española tiene cifras elevadas de colesterol. Unos hábitos de vida saludables, con una dieta adecuada, ejercicio físico, sin alcohol y tabaco, pueden ayudar a frenarlas. Es útil servirse de complementos alimenticios que también pueden ser adecuados en caso de tratamiento farmacológico.



Col-out CN 195097.0

Complemento elaborado con extracto de *Berberis aristata*, levadura roja de arroz fermentado, vitamina K₂, coenzima Q10 y ácido fólico. La monacolina k de la levadura roja contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

PharmaQ10 forte

PharmaQ10 forte es un complemento que combina coenzima Q10, selenio y vitamina C que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

CUIDA TU FLORA

El intestino es fundamental en nuestro sistema inmunitario y la flora intestinal juega un papel clave para unas defensas fuertes. Nos ayuda a evitar infecciones y favorece la síntesis de las vitaminas. Si tu flora está alterada, por el uso de antibióticos, por estrés, por una infección intestinal o por problemas de alimentación, los probióticos te ayudan.



Probinf CN 194901.1

Con vitaminas y *Bifidobacterium longum* ES1®, *Lactobacillus rhamnosus* CBT LR5 y *Bifidobacterium bifidum* BB47, fermentos protegidos contra el pH del estómago mediante cubierta protectora.

Probiast CN 190008.1

Con *Saccharomyces cerevisiae* var. *Boulardii* CBS 5926, *Lactobacillus acidophilus* CBT LA1, *Lactobacillus casei* CBT LC5, *Lactobacillus plantarum* CBT LP3, *Lactobacillus rhamnosus* CBT LR5 y *Lactobacillus bulgaricus* CBT LG1. Son 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.

PARA DORMIR Y DESCANSAR

Melatonina CN 183114.9

Comprimidos con 1 miligramo de melatonina que ayuda a conciliar el sueño y a aliviar la sensación subjetiva del jet lag.



OPTIMISMO Y VITALIDAD

Optisor CN 169135.4

Comprimidos con triptófano y vitaminas B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂ y C que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso.



CONTROLA TU PESO

Pharmasor te ayuda a cuidar tu silueta con sus complementos. Su línea específica Pharmasor Diet ofrece además de la suplementación, un programa de asesoramiento nutricional en tu farmacia para que aprendas a llevar una alimentación sana y natural que facilite el control de peso y favorezca el cuidado de tu salud.



L-CARNITINA CN 169835.3

Comprimidos de L-Carnitina y Cromo. La L-Carnitina hace más eficaz el metabolismo energético.

CN 254559.5 DRENALINE

Favorece la eliminación y el drenaje renal con la ayuda de plantas como la alcachofa, el diente de león, la melisa y la manzanilla amarga.



CAPTALINE tablets CN 168679.4

Elaborado con extracto de Opuntia (*Opuntia ficus-indica* (L) Mill.) ayuda a interferir en la absorción de las grasas, evitando su acumulación.

CN 160339.5 BLOQLINE

Ayuda a bloquear la absorción de los hidratos de carbono. Elaborado con concentrado de judía blanca (*Phaseolus vulgaris* L.)



VIENTRELINE CN 160922.9

Comprimidos elaborados a base de extractos de melisa, mora y artemisa que ayudan a reducir la grasa abdominal.

COMPROMETIDOS CON EL MEDIO AMBIENTE

Pharmasor es una empresa que apuesta por la sostenibilidad y el medio ambiente. Un ejemplo de ese compromiso es la puesta en marcha, en los últimos meses, de un proyecto de instalación de una central fotovoltaica para autoconsumo sobre la cubierta de su planta de producción en Garray (Soria). La compañía ha instalado sobre sus tejados 3.270 módulos fotovoltaicos con una potencia de 997,35 kW, con lo que aprovechará uno de los recursos naturales más abundantes en la provincia, como es el sol. Según el proyecto redactado por la empresa Prosolia Energy, la instalación generará más de 1.625 MWh/año, con una producción específica de 1.630 kWh/kWp*año, lo que permitirá a Pharmasor - Soria Natural cubrir en condiciones normales sus necesidades de abastecimiento mediante energía verde y, al mismo tiempo, verter a la red los excedentes generados en momentos de baja demanda energética de la fábrica. La instalación evitará la emisión a la atmósfera de unas 568,750 toneladas de CO₂ por año.



VISITA DE LA UNIVERSIDAD DE SALAMANCA

Cada año, Pharmasor abre sus puertas a diferentes colectivos de profesionales y estudiantes para mostrar el funcionamiento del laboratorio. Entre otros, un grupo de futuros farmacéuticos, matriculados en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Salamanca, visitan año tras año la planta de producción, el laboratorio de control de calidad y el de I+D+i. El pasado mayo, los alumnos recorrieron también el jardín botánico, como ejemplo de las más de setenta especies distintas de plantas medicinales que Pharmasor - Soria Natural cultiva en sus 550 hectáreas de campos ecológicos certificados situados en el entorno del laboratorio en Garray (Soria). Con la visita, los estudiantes pudieron ver el modo de trabajo, basado siempre en combinar la innovación en plantas medicinales con la calidad y la eficacia y la mejora continua de los procesos de producción. La colaboración de Pharmasor con la Universidad de Salamanca permite a los futuros farmacéuticos ampliar su formación práctica, conociendo de primera mano las instalaciones de un laboratorio farmacéutico dedicado a las plantas medicinales y los suplementos dietéticos.



PRIMER CONGRESO DE LA FUNDACIÓN TERAPIAS NATURALES

El pasado mes de mayo se celebró en Peñíscola (Castellón) el primer congreso de la Fundación Terapias Naturales (FTN) "Evidencia Científica y Regulación de las Terapias Naturales". Durante las tres jornadas del simposio, expertos de diferentes disciplinas expusieron las evidencias científicas y clínicas del uso de las terapias naturales. Además del carácter científico, al congreso no le faltó el lado reivindicativo, dada la particular situación que atraviesa España en materia de terapias naturales. Durante la ceremonia inaugural, el director general de Pharmasor, Rafael Esteban, como presidente del observatorio de Homeopatía de la FTN, acompañó al resto de miembros de la Fundación presentando el congreso como "un foro científico común para compartir experiencias y estrechar lazos entre profesionales, instituciones de investigación y formación, junto con las organizaciones profesionales". El congreso concluyó con la firma de la "Declaración de Peñíscola" para promover la regulación de los tratamientos naturales.



mantén tus defensas en orden todo el año

**MAYOR
BIODISPONIBILIDAD**



tómate un energy y...

idespega!

