

SALUD Y BIENESTAR

VIVIR AL NATURAL



primavera / verano
2020

OMEGA3 ALIADO DEL CORAZÓN

CUÍDATE
vive sin acidez

DIETA
la falacia del peso

 **Pharmasor**
división farmacéutica de soria natural



descanso y relax

194277.7



186017.0



188869.3



NERVIOSISMO GENERAL · ESTRÉS
IRRITABILIDAD



INFUSIÓN

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



COMPRIMIDOS DOBLE ACCIÓN

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

EDITORIAL

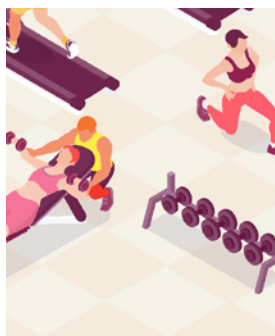
En Pharmasor nos ocupamos de cuidar de la salud con productos naturales de la mano de una farmacia asistencial que, además de poner a nuestra disposición medicamentos, ofrezca servicios de asesoramiento, seguimiento y educación sanitaria.

Confiamos en el consejo farmacéutico con el objetivo de orientar al paciente para que logre prevenir y disminuir el riesgo de padecer ciertas enfermedades. Por eso, promovemos acciones de fomento de la salud, como la campaña "12 maneras de cuidarte" puesta en marcha este año por Pharmasor, que impulsa hábitos de alimentación y estilo de vida saludables complementados con la prescripción de productos a base de plantas medicinales.

El proyecto se basa en el convencimiento de que los servicios nutricionales en las oficinas de farmacia pueden ir más allá de las consultas relacionadas con los problemas de sobrepeso. Junto con el farmacéutico, pueden ser aliados en la prevención de la salud, reforzando la educación nutricional y la concienciación de los hábitos de vida saludable, advirtiendo de los riesgos de una mala alimentación.

Rafael Esteban

Director General de Pharmasor



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

EN ESTE NÚMERO

EN PORTADA

4. Omega 3 el aliado del corazón

CUÍDATE

8. Vive sin acidez

DIETA

10. La falacia del peso

TE INTERESA

12. Propiedades terapéuticas del aceite de cáñamo

HOMEOPATÍA PARA

14. Combatir la obesidad

ACTUALIDAD

16. Pharmasor te cuida 12 meses al año

TUS PRODUCTOS

18. Conoce nuestra oferta

NOTICIAS

22. Comprometidos con el medio ambiente

 **Pharmasor**
división farmacéutica de soria natural



innovación natural

fitoterapia · homeopatía
complementos nutricionales

www.pharmasor.es



omega 3

el aliado del corazón

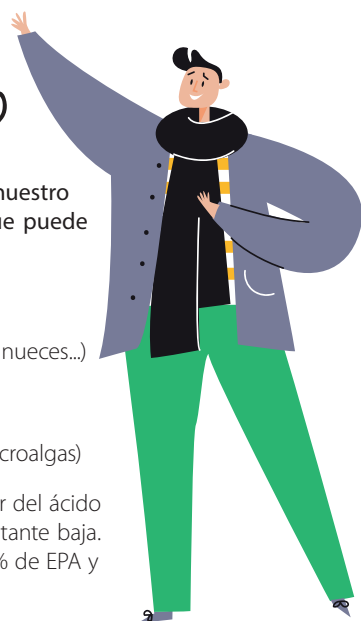
¿Qué son los ácidos grasos omega 3?

Los ácidos grasos omega 3 son ácidos esenciales, es decir, nuestro cuerpo los necesita para regular sus funciones, pero, aunque puede sintetizarlos, no lo hace en cantidad suficiente.

Hay tres clases de ácidos omega 3:

- Ácido alfa linolénico (ALA): es de origen vegetal (semillas de lino, nueces...)
- Ácido eicosapentaenóico (EPA): de origen marino
- Ácido docosahexaenóico (DHA): también marino (pescados y microalgas)

Los ácidos EPA Y DHA los puede fabricar nuestro cuerpo a partir del ácido alfa-linolénico. El problema es que la tasa de conversión es bastante baja. Cuando ingerimos ácido α -linolénico ω -3 solo se sintetiza un 5% de EPA y entre un 1 y un 3% de DHA.



¿Por qué no consumimos suficiente omega 3?

Según las recomendaciones de la OMS, un adulto debería consumir un mínimo de 250 miligramos diarios de EPA y DHA, y esta dosis debería llegar hasta los dos gramos en casos de existir factores de riesgo.

A esto hay que sumar que es fundamental que el consumo de omega 3 esté equilibrado respecto al consumo de otros ácidos grasos, los omega 6. Ambos nutrientes son importantes para nuestro cuerpo, son grasas necesarias para formar la membrana que protege las células. Pero debe mantenerse una proporción correcta entre los omega 6 y los omega 3, y esta debe ser de 3 a 1. Si la balanza se desequilibra puede conllevar serios problemas de salud y, entre otras cosas, favorece el desarrollo de enfermedades con base inflamatoria.

Hoy en día, los hábitos de alimentación y el estilo de vida, están llevando a que la ratio se acerque más al 20:1, con importantes consecuencias para nuestra salud.

Ha cambiado la forma de alimentarnos

Estamos abandonando la dieta mediterránea. Comemos más alimentos ricos en omega 6 -carne, embutidos, aceites vegetales, pan de molde...- mientras hemos disminuido el consumo de alimentos con omega 3. Este cambio drástico en las proporciones consumidas de grasas ω -6/ ω -3 se asocia con un aumento en la incidencia de las enfermedades inflamatorias, enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, obesidad, enfermedades autoinmunes, asma y depresión, entre otras.

Desciende el consumo de pescado

Las principales fuentes de ácidos grasos EPA y DHA están en pescados como las sardinas, el salmón, las anchoas, el atún, el bonito, el pez espada, la caballa, el cazón....

Según una encuesta realizada por la Fundación Española del Corazón, la población adulta española suspende en el consumo del pescado azul recomendado. El estudio constató que "hasta un 52% de la población española mayor de 40 años consume menos cantidad de pescado azul de la que establece la dieta mediterránea y recomienda la OMS, dos raciones a la semana, y casi un 30% reconoce no ingerirlo nunca".

ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3



PESCADO: sardina, caballa... MARISCO: mejillones, gambas... ACEITES VEGETALES: linaza, colza, oliva... ALGAS MARINAS
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS: lino, chía, semillas de calabaza, nueces... VERDURAS DE HOJA: espinacas, algunas lechugas

Hay varios factores que tienen que ver con ese descenso del consumo. Por un lado, su elevado precio. Por otro, el hecho de que esté asociado a determinados inconvenientes. En los últimos tiempos, las Autoridades Sanitarias han recomendado limitar la ingesta semanal de determinadas especies de pescado (pez espada, atún rojo, tiburón...) por su alto contenido en mercurio y otros metales pesados. Otro riesgo asociado que está llevando a que seamos reacios a consumir pescado es el anisakis, un parásito que puede alojarse en nuestro cuerpo provocando alteraciones digestivas, y que podemos adquirir si comemos pescado sin congelar previamente, crudo o poco cocinado.

En cuanto al pescado procedente de piscifactorías, este ha visto reducida su calidad en los últimos tiempos. Tienen menor contenido en EPA y DHA debido a la composición de los piensos que se le suministran, carente de microalgas, aceites y derivados de pescado.

EPA y DHA para el funcionamiento del corazón

En general, los ácidos grasos omega 3 **ayudan a regular el proceso de la inflamación** relacionado con la artritis reumatoide, el asma, la enfermedad inflamatoria intestinal...

El consumo diario de ácidos grasos EPA y DHA ayuda a tener una **buena salud cardiovascular** y reduce el riesgo de padecer enfermeda-

des cardiovasculares. Además, está demostrado que ingiriendo la cantidad adecuada de estos nutrientes se **reducen los triglicéridos**, se ralentiza la acumulación de la placa aterosclerótica en las arterias y disminuye ligeramente la presión arterial.

Respecto a la tensión arterial, los estudios han demostrado que los niveles en sangre de los ácidos grasos omega 3 están inversamente asociados con la incidencia de la hipertensión. La suplementación con relativamente altas dosis de ácidos grasos omega 3 **reduce la presión sanguínea en personas hipertensas**, especialmente en aquellos que no llevan tratamiento médico.



Sus propiedades beneficiosas no se quedan solo en el corazón. El DHA es el ácido graso estructural predominante en el sistema nervioso central y en la retina y su disponibilidad es **crucial para el desarrollo del cerebro**. Algunos estudios han determina-

do que, en adultos sanos, mejora la atención y los tiempos de reacción, disminuyendo el riesgo de demencia.

Por último, el DHA se ha demostrado que es necesario para el mantenimiento de la visión normal, **mejora la agudeza visual** y aseguran el normal desarrollo de la retina en humanos.



¿Cómo debe ser un buen suplemento de omega 3?

Para elegir un buen suplemento de omega 3, efectivo y de calidad, tenemos que tener en cuenta que nos aporte la concentración necesaria de ácidos grasos EPA y DHA. Pero, además, tenemos que prestar atención a otros aspectos:

Es un punto a favor que el aceite de pescado del que se obtiene el suplemento tenga algún tipo de aval, como la certificación IFOS, que garantiza una concentración de más del 60% de EPA y DHA por cada 1000 mg.

También es fundamental que esté garantizada, mediante los controles pertinentes, la ausencia de contaminación por metales pesados (mercurio, arsénico...), así como los niveles de oxidación para mantener la calidad y garantizar la vida útil de los ácidos grasos.

Es importante también que el suplemento se complemente con la acción de algún antioxidante como la vitamina E.



PHARMA ω 3

EPA+DHA
CON VITAMINA E
alta concentración

Los ácidos grasos EPA y DHA favorecen la salud cardiovascular y el mantenimiento de los niveles normales de triglicéridos en sangre.

El ácido DHA potencia el buen funcionamiento del cerebro y contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales.



VIVE SIN ACIDEZ



La acidez, ardor de estómago o pirosis es la sensación de quemazón, a veces dolorosa, que desde el estómago asciende hasta el cuello y la garganta. La acidez es una queja muy frecuente en la población general, que solo adquiere relevancia cuando es intensa, frecuente, repetitiva o nocturna. Aunque es un trastorno “benigno” en la mayoría de las personas que la padecen, las molestias que ocasiona y la persistencia de las mismas pueden acabar alterando de forma importante la calidad de vida.

Esta molestia está causada por el paso del contenido ácido del estómago -que se produce para ayudar a digerir los alimentos- hacia el esófago, lo que se conoce como reflujo gastroesofágico.

La acidez la puede desencadenar la ingesta de determinados alimentos (grasas, chocolate, café, miel), el tabaco, el alcohol, la posición (decúbito, anteflexión), la aerofagia o el consumo de algunos medicamentos. La acidez también se puede deber a dispepsia funcional, gastritis, úlcera péptica o erosión de la mucosa gástrica por medicamentos que alteran los mecanismos de defensa y reparación de esa capa. Es también un trastorno común en el embarazo.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA ACIDEZ

- Evita comidas copiosas, excesivamente grasas o condimentadas
- Adecúa tu dieta a tus sensibilidades. No todos los alimentos provocan la misma reacción en las personas
- Reduce el consumo de excitantes como el café
- Di no al alcohol y al tabaco
- Come sin prisas, masticando correctamente los alimentos
- Evita, en lo posible, los estados de estrés
- Si es necesario, pierde algunos kilos
- Evita prendas de ropa ajustadas

Ten en cuenta que determinados medicamentos favorecen el reflujo gastroesofágico. Pon en conocimiento de tu médico los síntomas para que los tenga en cuenta a la hora de prescribir determinados fármacos.

¿CÓMO ELEGIR UN BUEN ANTIÁCIDO?

Es importante que no tenga aluminio.

El aluminio es un mineral muy abundante en la naturaleza. Se sabe que si se acumula en órganos y tejidos causa disfunciones en los mismos.

Además, algunos estudios apuntan a que el aluminio puede potenciar procesos inflamatorios y oxidativos a nivel celular.

BOTIQUÍN NATURAL CONTRA LA ACIDEZ



REGALIZ (*Glycyrrhiza glabra* L)

contiene saponinas, flavonoides, aceite esencial, cumarinas, esteroides, azúcares y resinas. Tiene propiedades digestivas, protege la mucosa del estómago de la acción corrosiva del jugo gástrico. También es beneficiosa para el aparato respiratorio, ya que favorece la expectoración y calma la tos.

MALVAISCO (*Althaea officinalis* L)

planta rica en mucílagos que forman una capa protectora y antiinflamatoria sobre la piel y las mucosas. También contiene sales minerales, pectina y vitamina C. Es muy útil en inflamaciones del aparato digestivo como gastritis o gastroenteritis y en inflamaciones del aparato respiratorio.



PATATA (*Solanum tuberosum* L)

su jugo se ha utilizado popularmente como antiácido y demulcente en caso de gastritis y úlcera gastroduodenal, ya que por sus características alcalinizantes neutraliza el exceso de ácido. Contiene abundante almidón, sales minerales, oligoelementos y taninos.

ARCILLA

entre otras propiedades, la arcilla tiene gran poder cicatrizante y actúa como antiácido local en el estómago. Contiene sales minerales de aluminio y de magnesio que neutralizan el exceso de ácido clorhídrico.





LA FALACIA DEL PESO

Nerea Rivera. Departamento de Nutrición de Pharmasor

La primavera es una época en la que **aumenta la preocupación y la urgencia** por perder peso. Seguimos altamente influenciados por las imágenes ideales de cuerpos atléticos, esculturales y sin un ápice de celulitis. La presión, por supuesto, es aún mayor en las mujeres.

Los movimientos de “cuerpos reales” y “comida real” luchan directamente contra el bombardeo de imágenes que sufrimos, en especial en redes sociales.

Es complicado estar en primera línea contra la epidemia de obesidad que sufrimos, y al mismo tiempo tratar de concienciar de que **perder peso no es un proceso de temporada** ni garantía de ponerse en forma.

La nutrición está al servicio de la salud, y la salud se construye cada día, a través de unos hábitos y una filosofía de vida. Las dietas oportunistas que aprovechan “el destape” de los meses de primavera y verano para ejercer presión a la persona que padece sobrepeso no hacen sino empeorar la situación. Ponen el foco en la imagen y la prisa por lucir “cuerpazo”, y consiguen el llamado efecto rebote.

Por eso es tan importante acudir a un **profesional de la nutrición**. Estar acompañado de un profesional ayuda a concretar un objetivo saludable, realista y duradero.

EL PESO IDEAL

Debemos recordar que el peso es un número que va a estar cambiando a lo largo de la vida, y en función de muchos factores que no dependen de uno mismo: la genética, las hormonas, el estado emocional, la edad, las patologías, la microbiota, etc.

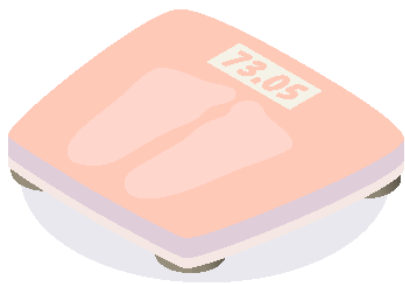
Debemos comenzar a enfocarnos en la composición corporal y olvidarnos del peso ideal.

Tradicionalmente la nutrición clínica ha usado el índice de masa corporal, el IMC, para determinar el grado de sobrepeso u obesidad del paciente. Sin embargo, a lo largo de los últimos años vemos que personas con un IMC que indica normopeso, tienen un alto porcentaje de grasa. Y sin embargo personas que aparentemente están en un peso saludable, especialmente a partir de cierta edad, sufren dolores y degeneración articular provocada por sarcopenia (escasez de musculatura).

En definitiva, tanto un porcentaje de grasa alto, como un porcentaje de masa muscular bajo van a traer problemas para la salud a medio y largo plazo. La nutrición debe cuidar de que la bajada de peso, cuando sea necesaria, siempre conlleve pérdida de grasa, y no pérdida de masa magra.

Las consecuencias de someterse a dietas hipocalóricas largas temporadas, para después permitirse largos meses de comidas abundantes y desequilibradas, solo trae un desajuste metabólico que sumado al sedentarismo provocará pérdida de fuerza y vitalidad, y aumento de porcentaje de grasa.

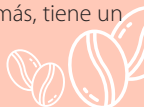
Además de llevar una alimentación equilibrada, balanceada en nutrientes y calorías, y hacer ejercicio rutinariamente, podemos ayudarnos con ciertos suplementos quemagrasa.



PLANTAS QUE AYUDAN

Hay algunas plantas o sustancias que tienen un efecto positivo sobre el metabolismo de las grasas:

- **Café verde:** el grano de café verde natural contiene un compuesto activo, el ácido clorogénico, una sustancia que actúa sobre el metabolismo de la glucosa, limitando su absorción y obligando así al organismo a quemar grasa acumulada con el fin de satisfacer las necesidades de energía del cuerpo. Además, tiene un efecto antioxidante.



- **Capsiate:** es un extracto obtenido de una variedad única de pimiento dulce (*Capsicum annuum*) que contiene capsinoides. Es un promotor del metabolismo energético, aumenta el consumo de energía e impide acumulación de grasas en el organismo.



- **Cetonas de frambuesa:** de la frambuesa, una fruta roja silvestre, se extrae la cetona de frambuesa, un compuesto fenólico natural con efecto termogénico. Incrementa la producción interna de calor y, como consecuencia, aumenta la descomposición de las grasas.



- **L-carnitina:** es una sustancia que se sintetiza en el hígado, los riñones y el cerebro a partir de dos aminoácidos, lisina y metionina, con la ayuda del hierro y las vitaminas B₃, B₆ y C. La L-carnitina acelera el proceso de oxidación de ácidos grasos para generar más energía. Así, siempre que se complementa con ejercicio físico y una dieta adecuada, puede ayudar a quemar grasas.

- **Cromo:** el cromo es un mineral esencial para el organismo al intervenir en el metabolismo de la glucosa y en la regulación de los niveles de insulina. Además, ayuda a suprimir el apetito y puede facilitar, junto con una dieta adecuada y ejercicio físico, la pérdida de grasas.

propiedades terapéuticas del ACEITE DE CÁÑAMO

La marihuana (*Cannabis sativa*) es una de las plantas cultivadas más antiguas que existen. Las primeras evidencias sobre su uso se remontan al año 8.000 antes de Cristo y los primeros documentos escritos hacia el 2.600 antes de nuestra era.

El cannabis cuenta con más de 80 principios activos (cannabinoides), de entre los que destaca el cannabidiol (CBD), que constituye cerca del 40% del total del extracto. Se trata de un componente relajante y analgésico del cannabis que no tiene efectos psicoactivos. Se aisló de la planta por primera vez en la década de 1930 pero no fue hasta 1970 cuando se empezaron a evaluar sus propiedades terapéuticas. El THC (delta-9-tetrahidrocannabinol), el componente psicoactivo de la planta, eclipsó el interés potencial del CBD debido a que carecía de la propiedad más conocida de la planta, su psicoactividad.

La extracción del CBD se puede realizar, de manera natural, de la marihuana o del cáñamo, dos formas distintas de *Cannabis sativa*.

propiedades antiinflamatorias

Las investigaciones actuales más recientes han demostrado que el CBD es responsable de multitud de propiedades medicinales. Dentro de esas múltiples propiedades que se están investigando destaca su **capacidad antiinflamatoria**. Aunque la inflamación es una respuesta necesaria como parte del mecanismo de defensa contra gérmenes o para eliminar el tejido dañado a renovar, cuando se cronifica se convierte en el problema principal a tratar. El CBD ha mostrado tener la capacidad de regular a las principales células responsables de la respuesta inflamatoria, como son los macrófagos o las células microgliales del sistema nervioso. Reorienta su comportamiento frenando la tendencia a la hiperactividad responsable de la cronicidad, modificando el lenguaje molecular vicioso que favorece el daño inflamatorio, reduciendo las señales químicas vinculadas al mismo, como el factor de necrosis tumoral (TNF) alfa, la interleucina (IL) -1 o el interferón (IFN).

El **CBD también ha mostrado disminuir el dolor asociado a la inflamación crónica**. Reduce la sensibilidad al dolor a través de la activación de receptores inhibitorios (receptores de glicina).

Algunos estudios han demostrado que el CBD mejora la inflamación aguda y crónica y ayuda a reducir el dolor neuropático. Estudios publicados por prestigiosas universidades como la de Milán y en revistas como el *British Journal of Pharmacology* concluyen que la inflamación crónica puede ser tratada con éxito con el

CBD y que puede representar una alternativa farmacológica útil en el tratamiento de la inflamación y del dolor.

En conclusión, la investigación sobre el aceite de CBD y la inflamación va arrojando excelentes resultados.

El CBD podría ser para algunos pacientes, una alternativa viable a los fármacos antiinflamatorios convencionales sin sus riesgos.

otros usos del CBD

Otra de las aplicaciones terapéuticas más conocidas del CBD es su **capacidad para tratar ciertos tipos de epilepsia** refractarias a todo tipo de tratamientos médicos. También se está investigando como medicamento en casi todos los campos terapéuticos; enfermedades psiquiátricas (trastorno bipolar, esquizofrenia, fobia social, insomnio), neurológicas (enfermedad de Huntington, distonía, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple), endocrínicas (diabetes mellitus, obesidad), digestivas (enfermedad de Crohn), tratamiento de adicciones (abstinencia de opiodes, para dejar de fumar), para paliar el rechazo contra órganos trasplantados o en otras enfermedades menos conocidas como en el síndrome X frágil. Sus propiedades terapéuticas han sido respaldadas por prestigiosas instituciones como la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard (*Harvard Medical School*).



combatir la obesidad



Juan Pedro Ramirez. Departamento Médico de Pharnasor

La obesidad se define como el exceso de adiposidad. Para cuantificarla se utiliza el llamado Índice de Quetelet o Índice de Masa Corporal (IMC) que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la talla al cuadrado en metros. El resultado normal debe oscilar entre 18 y 25. Valores entre 25 y 29,9 indican sobrepeso y por encima de 30, obesidad.

El significado clínico del Índice de Masa Corporal viene dado por su correlación con la salud. A partir de un IMC de 30, cuando mayor es el valor, mayor es la incidencia de enfermedad.

La distribución de la grasa es otro factor que se correlaciona con el riesgo de enfermedad de forma más directa. Se diferencian dos tipos principales de obesidad.

Obesidad ginoide u obesidad "en PERA".

Es más frecuente en la mujer, donde la grasa se acumula principalmente en los glúteos y los muslos. Se considera un problema mayoritariamente estético y se asocia a problemas venosos y a la celulitis.

Obesidad androide u obesidad "en MANZANA".

La grasa se acumula principalmente en el interior de la cavidad abdominal. Es más frecuente en el hombre. Se considera un problema de salud y se asocia al llamado "Síndrome metabólico" que cursa con adiposidad abdominal, hiperglicemia e hipercolesterolemia, hipertensión arterial, hipertrigliceridemia e hiperuricemia. También se asocia al aumento del riesgo de una larga lista de problemas que incluyen enfermedades cardiovasculares, cáncer, problemas articulares e hígado graso. Debemos preocuparnos si, siendo hombre, nuestra cintura supera los 94 cm y, siendo mujer, los 80 cm.

El aumento de la grasa abdominal se asocia a un estilo de vida nocivo basado en el consumo excesivo de azúcares y de alimentos, en general, con un índice glucémico elevado -es decir, que elevan la glucosa y la insulina en sangre- combinado con el sedentarismo y el estrés. Las dietas repetidas se asocian al efecto yoyó y también parecen agravar el problema. El alcohol y la comida rica en hidratos y en grasas de mala calidad, típicos de la comida rápida procesada, parecen favorecer un estado de sobre-expresión de moléculas inflamatorias por el hígado, en particular del llamado FNkB (Factor Nuclear kappa B), responsable de la resistencia periférica a la insulina. La elevación del FNkB provoca un aumento de los niveles de insulina con una dificultad creciente para movilizar la grasa almacenada y una tendencia a almacenarla. El cambio en el estilo de vida, con un aumento de la actividad física, la reducción en el consumo de hidratos de índice glucémico alto y el consumo de antiinflamatorios exentos de efectos adversos, como los medicamentos homeopáticos, pueden ser de utilidad.

Medicamentos homeopáticos

Los medicamentos homeopáticos son capaces de reducir la sobre-expresión del Factor Nuclear kappa B. Los más indicados **en caso de obesidad abdominal** son la nuez vómica (*Nux vomica*), el arsénico (*Arsenicum album*), el cardo mariano (*Silybum marianum*), el diente de león (*Taraxacum officinale*) o la Celidonia (*Chelidonium majus*). Convenientemente mezclados en diluciones bajas, en forma de drenadores homeopáticos, puede marcar la diferencia a la hora de reducir la grasa abdominal. **Si la obesidad es de tipo pera**, entonces se utilizarán medicamentos homeopáticos dirigidos a tratar la inflamación asociada al estasis venoso y la celulitis asociada, como por ejemplo la *Pulsatilla pratensis*, la *Hammamelis* o el *Aesculus hippocastanum*.

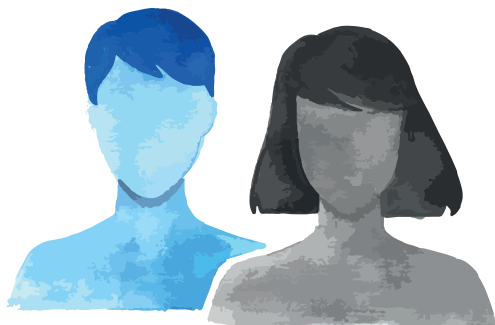
En todos los tratamientos dirigidos a la movilización de la grasa, es conveniente asociar medicamentos drenadores renales y linfáticos para mejorar la eliminación de las toxinas liposolubles asociadas a la grasa. Como ejemplo de cepas drenadoras renales tenemos *Berberis*, *Solidago virgaurea* o *Equisetum arvense* y como drenadoras linfáticas, *Juglans regia*, *Sarsaparrilla officinalis* o *Scrophularia nodosa*. Deben siempre acompañarse de una buena hidratación (2-3 litros de agua al día). Una buena depuración puede ser clave para frenar la tendencia a recuperar el peso.



12

maneras de cuidarte

PHARMASOR TE CUIDA
12 MESES AL AÑO



Llevamos a la oficina de farmacia un proyecto que, impulsando el papel del farmacéutico como promotor de la salud, combina el asesoramiento nutricional y los complementos dietéticos. El objetivo es la promoción de hábitos saludables.

La farmacia es, dentro del sistema sanitario, el establecimiento con más visitas, más accesible para el paciente y que más a mano tenemos a la hora de buscar consejo por parte de un profesional de salud que nos otorgue todas las garantías.

La mayoría de las enfermedades que nos afectan y preocupan en el primer mundo son las que llamamos enfermedades "no transmisibles", precisamente por eso, porque no se transmiten. Son provocadas por factores ambientales y nuestro estilo de vida. Entre esas patologías están la diabetes mellitus Tipo 2, la enfermedad cerebro-vascular, la hipertensión, las dislipemias (colesterol y triglicéridos), el estrés crónico y muchos tipos de cáncer. La buena noticia es que todas estas patologías, son prevenibles. Cuando ya existe un diagnóstico, una buena alimentación y mantener en la medida de lo posible hábitos saludables, siempre suman

al tratamiento y contribuyen a una buena calidad de vida. Esas mismas pautas se convierten en cruciales cuando hablamos de prevención.

En este sentido, la farmacia quiere y debe sumarse a esta labor de promoción de la salud, ya que siempre ha sido un eslabón directo de contacto con la población.

El farmacéutico es un profesional capacitado para divulgar en materia de hábitos saludables: nutrición en todas las etapas de la vida, ejercicio, higiene y fitoterapia.

Pharmasor apuesta y confía en este desempeño del farmacéutico para recomendar en qué casos las plantas pueden ser una alternativa solvente para paliar las primeras molestias o los primeros síntomas antes de que realmente desarrollemos una enfermedad. Además, ponemos a su disposición un amplio catálogo que va

alimentación para el bienestar

- Aumenta el consumo de verduras y frutas
- Rechaza los ultraprocesados
- Evita azúcares, sodio y grasas saturadas
- Cocina al horno, al vapor o a la plancha
- No improvises: planifica tus menús y la lista de la compra para llevar una alimentación equilibrada



desde productos de fitoterapia en diversas presentaciones (cápsulas, extractos, jarabes, comprimidos...), pasando por complementos dietéticos, energéticos, probióticos y productos específicos para el control de peso.

En Pharmasor, a través de nuestro Proyecto *12 Maneras de Cuidarte*, proponemos que la farmacia sea su vector de concienciación sobre todas las utilidades que tiene la fitoterapia. Además, estamos convencidos de que las plantas, junto con un cambio de hábitos, la gestión del estrés, y una buena alimentación son la base para construir una buena salud. En este sentido, el proyecto también se apo-

ya en nuestro servicio **Pharmasor Diet**, a través del cual nuestro equipo de dietistas y nutricionistas ayuda elaborando un plan nutricional personalizado en cada caso, reeducando y mostrando cuales deben ser las pautas a seguir para una alimentación adecuada.

Por último, Pharmasor, a través de la atención farmacéutica, aboga por la recomendación por parte de un profesional. La cascada de información de los medios de comunicación y las ventas por internet o grandes superficies aumentan la autoadministración, y queremos luchar contra esto, porque cada día trabajamos para asesorarte y cuidarte lo mejor posible.



SALUD CARDIOVASCULAR

Las enfermedades cardiovasculares se sitúan como la primera causa de muerte y hospitalización en España. Los expertos apuntan a que estas situaciones se podrían prevenir con un estilo de vida saludable, con ejercicio físico y una alimentación adecuada. Las sustancias naturales también te pueden ayudar a reducir el riesgo cardiovascular.



PHARMAΩ3 CN 196533.2

Complemento a base de aceite de pescado con alto contenido en ácidos grasos EPA y DHA, que contribuyen al funcionamiento normal del corazón. Además, el ácido DHA contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro y al mantenimiento de la visión en condiciones normales.

PHARMAQ10 FORTE CN 196506.6

Comprimidos elaborados con Coenzima Q10, selenio y vitamina C, que contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.



COL OUT CN 195097.0

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

TENSIBÉN CN 183150.7

Cápsulas de acción continua, de elevada absorción y aprovechamiento elaboradas con extractos liofilizados de olivo, espino blanco y muérdago que ayudan a controlar la tensión.



PIERNAS CANSADAS

RUSCIMEL CN 183151.4

Cápsulas de acción continua con hamamelis, castaño de indias y rusco, plantas recomendadas en caso de trastornos de la circulación venosa.



OJOS SECOS

HUMECSOR CN 197345.0

Ayuda nutricional para los ojos formulada con MaquiBright™ estandarizado a un mínimo de 35% de antocianinas totales y un mínimo de 25% de delphinidinas totales. Contiene selenio y zinc que contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales.



BIENESTAR DIGESTIVO

Gases, hinchazón, digestiones lentas, ardor... son algunas de las molestias gastrointestinales más habituales. Seguir una alimentación saludable es imprescindible para cuidar nuestro aparato digestivo. Además, las plantas son muy útiles para mantener la salud digestiva.



NEUTRACID CN 218322.3

NUEVO SABOR

Neutracid son comprimidos sin aluminio que ayudan a aliviar la acidez. Están formulados con patata liofilizada, magnesio y calcio que contribuye al normal funcionamiento de las enzimas digestivas.



INUCIL TABLETS 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.



HIMELÁN CN 183153.8

Cápsulas de acción continua, de elevada absorción con extractos y aceites de angélica, melisa, hinojo y anís verde. El anís ayuda en caso de molestias digestivas con suaves espasmos del tracto gastrointestinal, hinchazón y flatulencia.



GASTRONAT CN 191859.8

Mezcla de extractos de genciana, hinojo, manzanilla amarga, melisa y romero. Mejora las digestiones.



MEDICAMENTOS TRADICIONALES A BASE DE PLANTAS

Pharmasor ofrece Medicamentos Tradicionales a base de Plantas (MTP) reconocidos como tales por la AEMPS. Están elaborados, por tanto, con plantas medicinales que tienen una eficacia demostrada por su larga tradición de uso durante más de treinta años. Son medicamentos de venta exclusiva en farmacias.



CRATAESOR CN 726369.2

Medicamento tradicional a base de plantas para aliviar el nerviosismo con percepción exagerada de latidos cardiacos (palpitaciones) y en caso de dificultad para dormir, basado exclusivamente en su uso tradicional. Con espino blanco.



LAXOR CN 696104.9

Medicamento elaborado con cáscara sagrada para el tratamiento de corta duración del estreñimiento ocasional.



DIGESMINT CN 697421.6

Medicamento tradicional de plantas (menta, anís y regaliz) para el alivio sintomático de trastornos digestivos tales como dispepsia y flatulencia, basado exclusivamente en su uso tradicional.

PICADURAS

Con la llegada del buen tiempo, los mosquitos se pueden convertir en nuestros compañeros más molestos. Sus picaduras pueden arruinarnos cualquier tarde de verano. Pharmasor te da soluciones naturales para frenarlos y, si no has podido evitarlos, te ofrece alternativas para aliviar las consecuencias de la picadura.



DEFEN BITE

Loción a base de aceites naturales de almendras dulces, citronela, árbol del té y andiroba, utilizadas para el cuidado y protección de la piel, que permiten evitar y atenuar distintas agresiones externas y mantener la piel en perfecto estado.



SOFT BITE

Gel en roll-on con extractos naturales de ortiga, caléndula e hipérico, utilizados para calmar la piel irritada, aliviando de forma inmediata las molestias de la piel tras la picadura de mosquitos y otros insectos. Refresca, alivia y calma.

CONTROLA TU PESO

Pharmasor Diet te presenta una amplia gama de productos creados específicamente para el cuidado de tu silueta. Siguiendo un plan nutricional completo, con la ayuda de nuestr@s dietistas y nutricionistas que te ayudarán a alimentarte de una manera sana y natural, podrás lograr tu objetivo en la dieta.

QUEMALINE NEW CN 177960.1

La combinación de cacao, capsinoides, semillas de uva, té verde y L-Carnitina, le confieren un efecto termogénico, que hace de Quemaline New un producto eficaz como apoyo en dietas de control de peso.



CAPSLINE CN 167376.3

Elaborado con extracto concentrado de pimiento (*Capsicum annuum* L.) y extracto de té verde. Actúa incrementando el metabolismo energético aumentando el consumo de energía y disminuyendo la acumulación de grasa en el organismo.



COFILENE CN 172375.8

Gracias a la combinación de sus componentes – rabos de cereza, café verde descafeinado, enebro, ortiga verde, vara de oro y diente de león- resulta efectivo para favorecer la eliminación de líquidos.



COMPROMETIDOS CON EL MEDIO AMBIENTE

La preservación del medio ambiente y el compromiso con la sostenibilidad son pilares claves en el proyecto empresarial de Pharmasor. Nuestra esencia está en la naturaleza, de donde obtenemos las materias primas para la elaboración de nuestros productos, y nuestra prioridad es su protección. Para garantizarlo desarrollamos políticas muy concretas en nuestro día a día.

Pharmasor, división farmacéutica de Soria Natural, cuenta con la certificación según la Norma ISO 14001 que garantiza que disponemos de un Sistema de Gestión Medioambiental enfocado a la alta protección del Medio Ambiente y al cumplimiento de la reglamentación aplicable en esta materia.

Una de nuestras señas de identidad son nuestros cultivos ecológicos. Contamos con más de 550 hectáreas de campos con certificación ecológica de acuerdo a la normativa europea de Agricultura Ecológica. De esas plantaciones, en las que, por supuesto, no se utilizan abonos, pesticidas ni plaguicidas químicos, obtenemos gran parte de las materias primas que utilizamos para la elaboración de nuestros productos a base de plantas.

Además, todos los residuos generados durante los diferentes procesos de producción son tratados y convenientemente gestionados. Algunos de ellos, se reutilizan en diferentes procesos productivos. Este es el caso de la pulpa de las plantas medicinales que queda tras la fase de extracción de los principios activos. Esta pulpa, junto con los restos de fibras de las

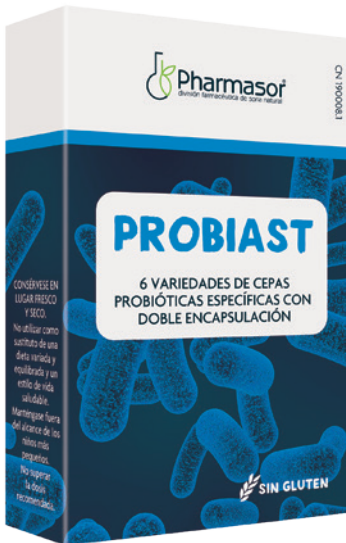
plantas frescas, es sometida a un proceso de compostaje en una planta propia. El proceso consiste en el secado de los residuos para, posteriormente, someterlos a un proceso de digestión aerobia y maduración que nos permiten obtener compost. Este se utiliza para abonar nuestros cultivos ecológicos.

En Pharmasor contamos sobre la cubierta de nuestra planta de producción en Garray (Soria) con una central fotovoltaica para autoconsumo. Sobre nuestros tejados se han instalado más de 3.300 módulos fotovoltaicos con los que aprovechamos uno de los recursos naturales más abundantes en la provincia, como es el sol. La instalación nos permite cubrir en condiciones normales nuestras necesidades de abastecimiento mediante energía verde. Además, los excedentes generados en momentos de baja demanda energética de la fábrica, son vertidos a la red. La instalación evita la emisión a la atmósfera de unas 570 toneladas de CO₂ al año.

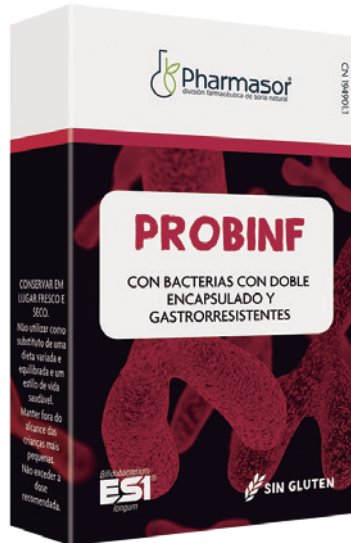
En el año 2016 comenzamos la construcción de una nueva Estación Depuradora de Aguas Residuales, con una inversión superior a un millón de euros, que sustituyó a la existente permitiendo realizar una gestión integral de depuración. Tras la puesta en marcha de esta EDAR, los parámetros de vertido de aguas residuales de nuestra planta de producción son asimilables a un vertido doméstico. Estos parámetros están por debajo del cincuenta por ciento de los niveles exigidos por el ayuntamiento de Garray, Soria, en su reglamento de vertido y depuración para empresas.



GAMA DE PROBIÓTICOS



6 VARIEDADES DE CEPAS PROBIÓTICAS ESPECÍFICAS CON DOBLE ENCAPSULACIÓN



CON BACTERIAS CON DOBLE ENCAPSULADO Y GASTRORESISTENTES

GAMA ENERGY

energía y vitalidad!

NUEVA
FÓRMULA
+asimilable
Con ARGININA,
GLICINA y METIONINA

