

SALUD Y BIENESTAR

VIVIR AL NATURAL



otoño / invierno
2020 / 2021

PROBIÓTICOS ALIMENTOS PARA EL SEGUNDO CEREBRO

CUÍDATE
defensas fuertes de
forma natural

TE INTERESA
beneficios del CBD

 **Pharmasor**
división farmacéutica de soria natural

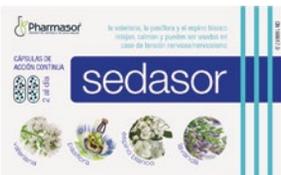


descanso y relax

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

Este tiempo de pandemia que nos ha tocado vivir nos ha hecho reflexionar. La COVID-19 nos ha obligado a un parón forzoso en el que nuestro listado de prioridades ha cambiado. Nuestro equilibrio físico y psíquico ha sido seriamente dañado.

Ahora, más que nunca, valoramos la importancia de vivir el momento, de pasar tiempo de calidad con los nuestros y, sobre todo, de estar bien. Podemos aprovechar este punto de inflexión para abrir una ventana al cambio, para variar nuestros hábitos de vida, cuidarnos y cuidar de los nuestros.

Una dieta saludable y equilibrada, junto con la ayuda de la fitoterapia, contribuirán a mantener un sistema inmunitario fuerte. Además, las plantas y las sustancias naturales pueden ayudarnos a afrontar otros problemas asociados: sueño, estado de ánimo...

En este número de nuestra revista Vivir al Natural te aportamos nuestros consejos para que puedas tener una salud fuerte.

Rafael Esteban

Director General de Pharmasor



Director **Rafael Esteban** · Director Gerente **Carlos Gonzalo**
Redacción **Mónica Calvo** · Diseño y Maquetación **Alberto Pérez,**
Beatriz Alonso · 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, Carmen Naveda,
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. Probióticos: alimentos para el segundo cerebro

CUÍDATE

8. Defensas fuertes de forma natural

DIETA

10. Dieta prebiótica: una forma de perder peso

RUTINAS SALUDABLES

12. Ayuda natural para el estreñimiento

TE INTERESA

13. Beneficios del CBD

HOMEOPATÍA PARA

14. Insomnio y ansiedad

ACTUALIDAD

16. Fitoterapia en la farmacia. Medicamentos a base de plantas

TUS PRODUCTOS

18. Conoce nuestra oferta

NOTICIAS

22. Pharmasor Diet en línea, el asesoramiento nutricional en tu farmacia

 **Pharmasor**
división farmacéutica de soria natural



innovación natural

fitoterapia · homeopatía
complementos nutricionales

www.pharmasor.es



PROBIÓTICOS:

ALIMENTOS PARA EL SEGUNDO CEREBRO



Los probióticos son microorganismos vivos que habitan en nuestras mucosas. Tienen con nuestro organismo una relación de simbiosis, es decir, nosotros les proporcionamos un medio para proliferar y ellos nos devuelven el favor ejerciendo de barrera defensiva.



Aunque los más conocidos son los probióticos intestinales, antes llamados flora intestinal y más recientemente bautizados como microbiota digestiva, la realidad es que estos microorganismos viven en la boca, los pulmones, la piel, el colon, la vagina, etc.

Cada vez sabemos más acerca de estos minúsculos habitantes de nuestro organismo, hasta el punto de que los estudios nos han permitido aislar y cultivar aquellas cepas más beneficiosas para nuestra salud. Desde bifidobacterias y lactobacilos -los más beneficiosos y ampliamente estudiados- hasta otras familias de eucariotas, algunos hongos, virus y levaduras.

La ciencia y la nutrición avanzan rápidamente. Nos referimos al segundo cerebro cuando hablamos del intestino porque sabemos que más de cien billones de microorganismos colonizan nuestro tubo digestivo, influyendo en procesos endocrinos, inmunológicos, neurológicos e incluso psicológicos.

El eje intestino-cerebro es, en realidad, una autovía de doble carril. Un carril de ida "cerebro-intestino" a través del nervio vago, y otro carril de vuelta "intestino-cerebro" a través de la información que se procesa en la digestión gracias al tipo de microbiota que participa del proceso.

Afecciones digestivas, diabetes, obesidad, alergias, enfermedades autoinmunes y otras

degenerativas tienen en común una alteración de la microbiota humana. Hasta ahora se pensaba que era una consecuencia. Pero se ha llegado a la conclusión de que puede ser determinante entre las causas.

La alimentación, el estrés y el estilo de vida en general afectan a esta flora digestiva y contribuyen a desarrollar estas patologías.

En definitiva, cuidar nuestra microbiota se ha convertido en parte esencial de cuidarnos a nosotros mismos. No podemos olvidar que es una relación simbiótica: si nosotros nos cuidamos, estos organismos lo agradecen, y si cuidamos nuestra microbiota, ella cuidará de nosotros.



EN QUÉ PROCESOS INTERVIENE DIRECTAMENTE LA MICROBIOTA

1. Digestión: un déficit de cierto tipo de bacterias o exceso de otras familias es lo que se llama "disbiosis intestinal" y afecta a la funcionalidad de nuestro aparato digestivo. Intolerancias, dispepsias, alergias y sensibilidad al gluten no celiaca son cuadros clínicos agravados por el desequilibrio de la microbiota.

2. Sistema inmunológico: un ecosistema digestivo saludable permite mantener óptimo el intercambio de nutrientes a nivel digestivo. Si existen deficiencias de micronutrientes y algún tipo de malabsorción, antes o después, se verá afectado nuestro sistema inmune. La alteración de la microbiota implica una deficiente respuesta de nuestro sistema defensivo ante virus, bacterias y procesos inflamatorios.

3. Estado anímico: las investigaciones dirigidas hacia la prevención de estados de ansiedad y depresión con probióticos apuntan a que ciertas especies de lactobacilos y bifidobacterias (*L. Rhamnosus* y *B. Longum* especialmente) tienen un papel potencial en la reducción del riesgo de depresión. Y hay evidencia suficiente de que estas especies participan del aumento de síntesis de ciertos neurotransmisores como la serotonina.

4. Prevención de la obesidad: el sobrepeso y la obesidad son los grandes males de nuestra sociedad y a estos se asocia el desarrollo de multitud de enfermedades. Existen estudios

que relacionan el déficit de ciertas especies de probióticos en personas con tendencia a la obesidad, como por ejemplo *Lactobacillus gasseri* y *Bifidobacterium breve*. Es posible que nuestra predisposición genética juegue un papel tan importante como el de nuestro microbioma en cuanto a la acumulación de grasa, resistencia a la insulina y producción de colesterol.

5. Infecciones vaginales: La administración de probióticos orales en infecciones vaginales puede contribuir a la regeneración de la microbiota. Además, puede aumentar la efectividad del tratamiento farmacológico y disminuir la tasa de recaída. *Lactobacillus crispatus* contribuye a la curación del epitelio dañado de la vagina, protege frente a la infección por *Candida albicans* y puede inhibir su crecimiento y reducir su virulencia.

6. Salud bucodental: Si hay un crecimiento excesivo de microorganismos potencialmente patógenos en la boca se puede generar un desequilibrio que provocará enfermedades orales como gingivitis, halitosis, caries o periodontitis. Los probióticos pueden tener efectos beneficiosos, ayudando a disminuir los síntomas.

7. *Helicobacter pylori*: es una bacteria que infecta el revestimiento epitelial del estómago y es uno de los patógenos con incidencia más elevada a nivel mundial. Pylopass™ es una cepa patentada de *Lactobacillus reuteri* que actúa formando coagregados con *Helicobacter pylori* y facilitando su expulsión del organismo.

CÓMO PODEMOS CUIDAR NUESTRA MICROBIOTA

1. Nutrición prebiótica: tomar suficientes carbohidratos accesibles a nuestra microbiota, como fruta poco madura, avena integral, almidones resistentes y frutos secos.

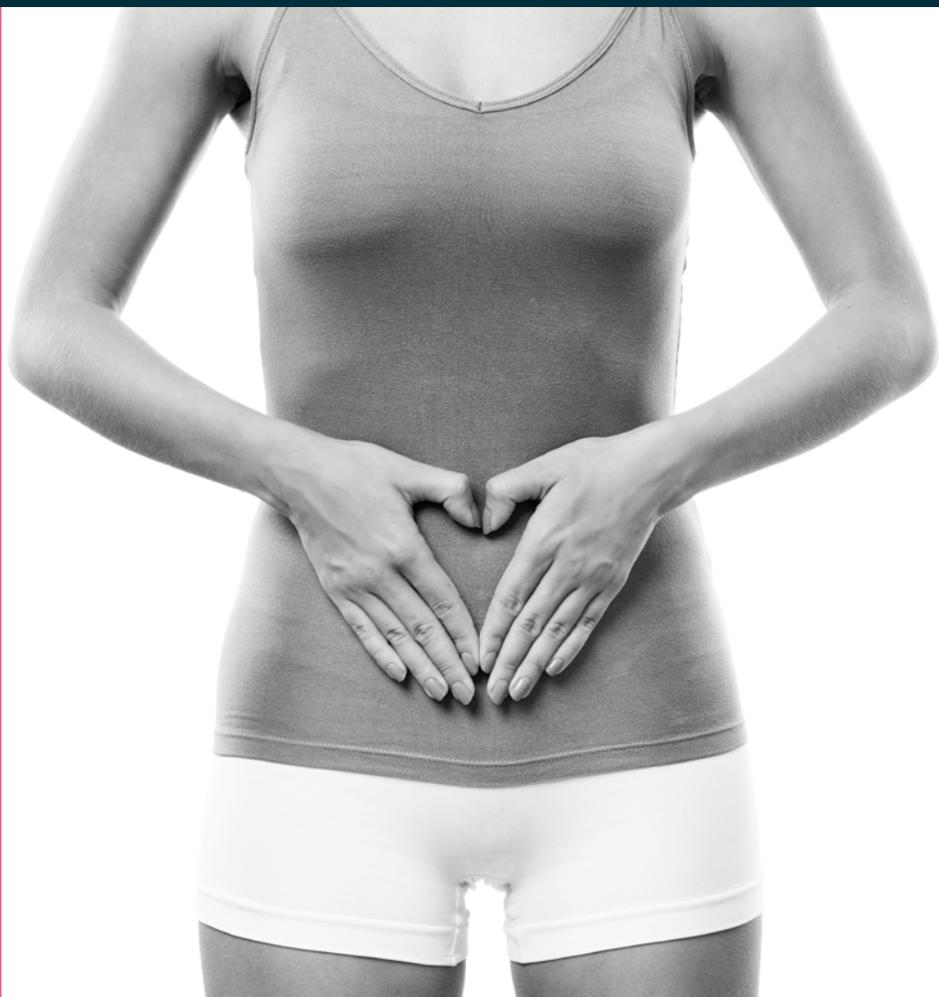
2. Nutrición probiótica: aumentar el consumo de alimentos fermentados como yogur, kéfir, chucrut o miso.

3. Hábitos de alimentación: comer despacio, pausadamente y respetar el apetito y la saciedad. Es importante una masticación y una salivación adecuadas.

4. Suplementación en periodos clave: la suplementación permite repoblar el intestino con microorganismos suficientes, resistentes, competentes y en variedad idónea cuando suframos de mucho estrés, hayamos viajado a otro país y cambiado de alimentación y horarios y, por supuesto, durante y después de tratamientos farmacológicos.

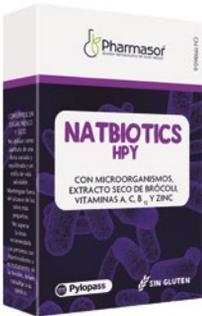
5. Evitar un consumo abusivo de aditivos y potenciadores del sabor habituales en productos ultra-procesados, así como edulcorantes artificiales y sustancias tóxicas como alcohol y tabaco.

6. Mantener una buena higiene bucal.



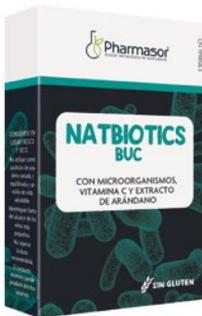
 SIN GLUTEN

NUEVA GAMA NATBIOTICS



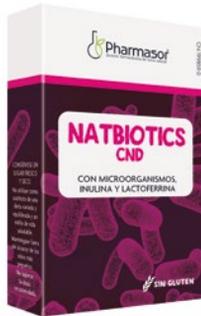
NATBIOTICS HPY

CON MICROORGANISMOS,
EXTRACTO SECO DE BRÓCOLI,
VITAMINAS A, C, B₁₂ Y ZINC



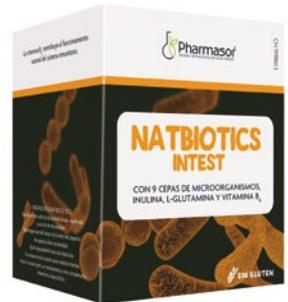
NATBIOTICS BUC

CON MICROORGANISMOS, VITAMINA C
Y EXTRACTO DE ARÁNDANO



NATBIOTICS CND

CON MICROORGANISMOS,
INULINA Y LACTOFERRINA



NATBIOTICS INTEST

CON 9 CEPAS DE MICROORGANISMOS,
INULINA, L-GLUTAMINA Y VITAMINA B₆

DEFENSAS FUERTES DE FORMA NATURAL



El sistema inmunitario protege a nuestro organismo frente a agentes potencialmente dañinos. Tiene capacidad para responder ante una gran variedad de sustancias extrañas, denominadas antígenos, y otros agentes internos. Al mismo tiempo, debe identificar las células propias para no atacarse a sí mismo, como ocurre en las enfermedades autoinmunes.

Cuando nuestro sistema inmunitario está en buen estado **puede ayudar a evitar infecciones** y, en caso de contraer la enfermedad, la evolución puede ser más favorable y con menos complicaciones.

Una mala alimentación, el estrés, el sedentarismo o la contaminación, pueden debilitar nuestro sistema inmunitario. Hay algunos hábitos que podemos seguir para aumentar nuestra resistencia frente al ataque de agentes externos.

BUENOS HÁBITOS PARA AUMENTAR LAS DEFENSAS

ALIMENTACIÓN

Hay una clara relación entre lo que comemos y nuestro sistema inmunitario. Una alimentación equilibrada y saludable es clave para el funcionamiento de nuestras defensas. En general, nuestra dieta debe incluir frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, proteínas y grasas saludables (aceite de oliva virgen, frutos secos, aguacate, pescado azul...). Debemos evitar azúcares, ultraprocesados y refinados.

DEPURACIÓN

La acumulación de toxinas puede repercutir de manera negativa en nuestro organismo. Podemos notar sensación de hinchazón, cansancio, problemas en la piel... y nuestro cuerpo será más susceptible a infecciones. La detoxificación favorecerá el funcionamiento del sistema inmunitario y linfático, además de aumentar la energía.

EJERCICIO

El ejercicio físico moderado realizado habitualmente mejora nuestra respuesta inmune. Actividades como caminar a paso ligero, nadar o montar en bicicleta, durante al menos treinta minutos reduce el riesgo de sufrir infecciones.

SUEÑO

Dormir no sólo es necesario para estar descansados, también es imprescindible para unas defensas fuertes. Durante el sueño, el sistema inmunitario se regenera y fortalece. Si no conseguimos un sueño reparador podemos ayudarnos de las plantas medicinales. Algunas como la valeriana, la pasiflora, el espino blanco o la amapola de California tienen propiedades relajantes y sedantes.



7 IMPRESCINDIBLES PARA FAVORECER LAS DEFENSAS

PROBIÓTICOS Una de las puertas de entrada de los agentes patógenos en nuestro cuerpo es el intestino, considerado como uno de los principales órganos del sistema defensivo. Para mantener fuerte la barrera intestinal los probióticos son fundamentales.

HONGOS Pleurotus, maitake, shiitake y reishi contienen β -glucanos con propiedades inmunomoduladoras e inmunoestimulantes, por lo que pueden ser utilizados para prevenir enfermedades de origen infeccioso.

EQUINÁCEA Es una planta con actividad inmunomoduladora, que activa la respuesta inmune inespecífica (innata) y la específica (adquirida).

LACTOFERRINA Es una proteína que se encuentra en la leche y en otras secreciones como la saliva, las lágrimas, la orina, etc. Tiene acción antibacteriana, antiviral y antifúngica. Es estimulante del sistema inmunitario y ayuda a prevenir las infecciones. También posee actividad antioxidante y antiinflamatoria.

VITAMINA D Es una vitamina liposoluble, necesaria para un correcto funcionamiento del sistema inmunitario. Además, tiene una función esencial para una correcta utilización del calcio, mineral importante para el mantenimiento óseo.

VITAMINA C El ácido ascórbico es imprescindible por las numerosas funciones que desempeña en el organismo, entre las que destaca su papel en el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, en la formación de colágeno y como antioxidante, contribuyendo a prevenir el daño de los radicales libres.

PROPÓLEO Es un producto elaborado por las abejas para proteger la colmena de la invasión de agentes perjudiciales. En nuestro cuerpo, tiene capacidad para estimular el sistema inmunitario y, además, tiene acción antimicrobiana, antiinflamatoria, analgésica y cicatrizante.



DIETA PREBIÓTICA UNA FORMA DE PERDER PESO

Nerea Rivera.
Departamento de Nutrición de Pharmasor

Nuestro organismo es huésped de un número multimillonario de bacterias. Podemos concebir nuestro cuerpo como un ecosistema. Las mucosas constituyen las partes de nuestro organismo en contacto con el medio exterior: vías altas respiratorias, ojos, vagina, boca e intestino, pero especialmente importante es la microbiota que vive en las mucosas digestivas, ya que de ellas depende la absorción de nutrientes, la eliminación de los desechos, el pH interno y el tiempo de digestión.

Desde que el sobrepeso y la obesidad suponen una epidemia -más de 300 millones de personas en el mundo están clínicamente obesas y el 42% de la población mundial adulta padece sobrepeso-, los nutricionistas nos hemos volcado en crear conciencia de la relación directa entre alimentación y salud. Pero todos los extremos son malos, y dietas excesivamente restrictivas o la reducción excesiva de grupos de alimentos haciendo la dieta muy poco variada, pueden conllevar desequilibrios en la flora digestiva.

La obesidad es un problema multifactorial y el desequilibrio bacteriano en el intestino es un factor contribuyente. Esto lo sabemos porque los estudios evidencian que la población de microorganismos que habitan el intestino es distinta en personas delgadas que en personas con sobrepeso.

El tratamiento de la obesidad aportando probióticos debe ir acompañado de una dieta prebiótica. Y es que los prebióticos son “el alimento de los probióticos”. Si el intestino tiene la mucosa muy dañada y no existe un buen sustento, no van a poder proliferar adecuadamente los lactobacilos y las bifidobacterias, los componentes más beneficiosos de la microbiota.

>> EN QUÉ CONSISTE UNA DIETA PREBIÓTICA

Cuando existe una afección crónica debida a alguna intolerancia que no ha sido diagnosticada a tiempo o una enfermedad inflamatoria intestinal, habrá que pautar una dieta acorde a la gravedad, fase y sintomatología que presente

la persona. Pero en líneas generales, podemos dar algunos consejos elementales para toda la población de cara a garantizar que, en los periodos clave, la suplementación con probióticos pueda tener resultados óptimos.

Los alimentos prebióticos son aquellos que aportan un tipo de fibra que ayuda a la proliferación suficiente de las bacterias "buenas". Denominados MAC's -Carbohidratos Accesibles a la Microbiota- son polisacáridos resistentes a la digestión y absorción, por lo que llegan al

intestino grueso sin fermentar y permiten que las bacterias del colon tengan sustento para trabajar "a pleno rendimiento".

No todas las fibras son iguales. Las fibras insolubles no pueden fermentar y suelen utilizarse para aumentar la rapidez del vaciamiento intestinal e incrementar el volumen de las heces, haciendo más fácil la evacuación. Son las fibras solubles las que pueden fermentar, siendo accesibles para la microbiota, aunque no todas del mismo modo ni con los mismos beneficios.



FIBRA PARA ALIMENTAR LA MICROBIOTA ¿DÓNDE LA ENCUENTRO?

- **Arroz, Patata, Avena o Yuca.**

Mejor fríos o recalentados. Al enfriarse el almidón se hace inabsorbible en el intestino delgado.

- **Legumbres, Frutos Secos y Fruta.**

Entre las legumbres destaca el aporte de fibra soluble de los guisantes. La fruta, preferiblemente, debe estar poco madura.

- **Ajo, Cebolla, Setas y Espárragos.**

Los fructooligosacáridos y la inulina que contienen estos alimentos también son fibras resistentes.

- **Semillas, Manzanas o Uvas con piel, Tomates y algunos Frutos Rojos.**

Contienen mucílagos, considerados parte fundamental de una dieta prebiótica.

Para que la fibra haga su función es fundamental la hidratación. En el caso de las semillas deben hidratarse antes de ser ingeridas. El resto de los alimentos deben tomarse con suficiente agua a lo largo de todo el día. Por eso es muy importante la ingesta de líquidos, infusiones y caldos para mantener una buena dieta prebiótica.

>> NO TODOS LOS PROBIÓTICOS SON IGUALES

De la misma forma que no todas las fibras son iguales, no todas las bacterias son iguales.

Se han determinado dos cepas con efectos relevantes en la pérdida de peso, la reducción de triglicéridos y colesterol en sangre, la mejora de la respuesta de la insulina, la disminución de los marcadores de inflamación y los niveles de leptina: *Lactobacillus gasseri* BNR17 y *Bifidobacterium breve* BB03 han demostrado tener un impacto en la modulación de la mi-

crobiota suficiente para ejercer una mejora en la composición corporal y en la reducción del perímetro de cintura.

A partir de las ocho semanas de suplementación, junto con una dieta prebiótica y equilibrada energéticamente, estas dos bacterias se postulan como una estrategia más para prevenir el sobrepeso.

La nutrición avanza y cada vez disponemos de más herramientas para sumarnos a la lucha contra la obesidad y los malos hábitos de alimentación.

AYUDA NATURAL

para el estreñimiento

Uno de cada cinco españoles, mayoritariamente mujeres, sufre estreñimiento. Sus consecuencias son incómodas y molestas: distensión abdominal, formación de gases, sensación de pesadez, de evacuación incompleta...

Para abordarlo hay que cambiar nuestros hábitos higiénicos y dietéticos:

COME BIEN Una alimentación rica en fibra ayuda a acelerar el tránsito. Incluye dos o tres piezas de fruta, dos raciones de verdura, legumbres y cereales integrales.

HAZ EJERCICIO El sedentarismo es un gran aliado del estreñimiento. El ejercicio regular facilita los movimientos peristálticos del intestino.

EDUCA EL INTESTINO Escucha a tu cuerpo y no reprimas las ganas de ir al baño. Intenta que tu cuerpo se acostumbre a evacuar a la misma hora y, si no es así, dedica un rato a intentarlo.

Si los cambios en la dieta y los hábitos no son suficientes podemos recurrir a los suplementos naturales:



SEN y CÁSCARA SAGRADA: son dos plantas laxantes de las más utilizadas. Estimulan la motilidad intestinal y aumentan la secreción de agua y electrolitos en el intestino. Se utilizan en el estreñimiento agudo y ocasional.

MALVAISCO: contiene abundantes mucílagos que, al retener agua del intestino, lubrican las heces y facilitan el tránsito intestinal, lo que favorece la evacuación.



CARBONATO DE MAGNESIO: atrae agua hacia el intestino ayudando a ablandar las heces. Además, es un antiácido gástrico y aporta magnesio al organismo.

beneficios del

CBD

El **cannabidiol o CBD** es uno de los más de cien compuestos químicos que se pueden extraer del cannabis (*Cannabis sativa*). De entre todos los cannabinoides que existen es el más destacado porque, sin tener efectos psicoactivos ni adictivos, tiene un alto valor terapéutico. Numerosos estudios han demostrado sus acciones, entre las que destacan:

Antiinflamatorio: el CBD reduce la producción de citoquinas implicadas en la respuesta inflamatoria.

Analgésico: ayuda a disminuir el dolor en casos, por ejemplo, de artritis y lumbalgias.

Tranquilizante: tiene propiedades relajantes que lo hacen útil para afrontar trastornos relacionados con la ansiedad. También es efectivo contra el insomnio.

Inmunomodulador: diferentes investigaciones señalan que el cannabidiol ayuda a regular el sistema inmunitario.

Dermatológico: posee propiedades seborreguladoras, por lo que puede ser útil frente al acné. También tiene propiedades hidratantes y calmantes.

Antioxidante: el CBD contribuye a contrarrestar los efectos del estrés oxidativo.

Anticonvulsivo: diversos estudios han demostrado su eficiencia en casos de pacientes que sufren epilepsia. También ayuda a disminuir las náuseas y los vómitos.

insomnio y ansiedad

La ansiedad es un trastorno muy frecuente en España. Uno de cada dos pacientes atendidos en Atención Primaria presenta alguna sintomatología ansiosa y entre el veinte y el cuarenta por ciento, algún trastorno de ansiedad. La prevalencia de la ansiedad en España se calcula en el once por ciento para adultos mayores.

La ansiedad (del latín *anxiatus*, 'angustia, aflicción') es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como amenazantes o peligrosos, y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona adoptar las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza. Los síntomas de ansiedad se pueden considerar fisiológicos o patológicos. Algunas escalas de medición, como el Inventario de Beck, nos ayudan a clasificar los síntomas de ansiedad en "normal, leve, moderada y grave".

El insomnio, al igual que la ansiedad, es un trastorno frecuente. Se estima que, a lo largo de un año, entre un treinta y un cuarenta por ciento de la población adulta presenta alguna queja relacionada con el sueño. Esta prevalencia puede variar desde un 1,2% hasta un 48%, dependiendo de la forma de captación de los participantes en los estudios de evaluación y de si se limita a pacientes diagnosticados como insomnes o incluyen los que tienen síntomas relacionados con este.

El insomnio tiene relación con el perfil sociodemográfico del sujeto y con algunos hábitos de vida. Así, su prevalencia es mayor a medida que aumenta la edad. Es más frecuente en mujeres y se relaciona con otros factores sociodemográficos como la situación laboral, el nivel socioeconómico y el nivel de estudios. En los pacientes con insomnio es más común la presencia de ansiedad y depresión, ya sea como causa o como consecuencia. El ejercicio físico mejora la ansiedad, la depresión y la calidad del sueño, excepto si se hace antes de ir a la cama.

ANSIEDAD Y EL INSOMNIO CON HOMEOPATÍA

Los tratamientos homeopáticos de estas patologías utilizan dosis infinitesimales de sustancias que, a altas dosis, reproducen los síntomas de ansiedad e insomnio en el sujeto sano. Así, por ejemplo, el café, una bebida que a dosis altas produce insomnio, a dosis bajas se utiliza como medicamento para el mismo. También se utilizan plantas de reconocido efecto ansiolítico e hipnótico pero sometidas a un proceso de sucesivas diluciones y dinamizaciones.

Entre las cepas homeopáticas destacan:

Avena sativa: medicamento utilizado en los estados que combinan agitación, inquietud, astenia e insomnio.

Valeriana officinalis y Zincum valerianicum: se utilizan para el tratamiento del insomnio y en las alteraciones neurovegetativas relacionadas con la ansiedad.

Humus lupulus: se trata del lúpulo, la planta responsable del amargor de la cerveza. Se utiliza en el tratamiento del sueño sobresaltado con somnolencia diurna.

Ignatia amara: también llamada *haba de San Ignacio*. Se trata de un fruto muy venenoso que sólo se usa como medicamento extremadamente diluido. Su indicación habitual son los trastornos funcionales de carácter histeriforme.

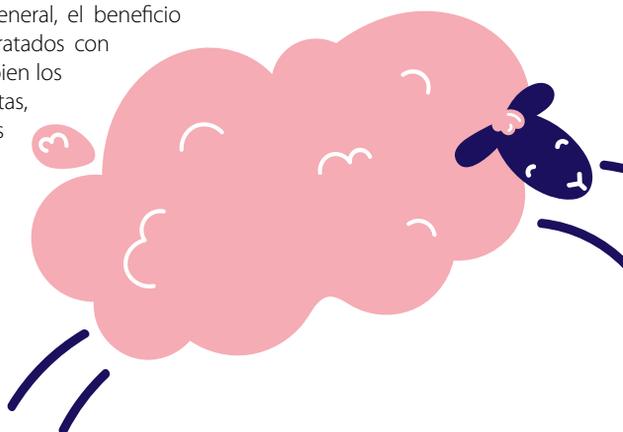
Passiflora incarnata: también se emplea para el tratamiento del insomnio y en la ansiedad.

Para la elección del tratamiento homeopático individualizado en el paciente con problemas de ansiedad, de insomnio, o de ambos, el médico tiene en cuenta la causa que desencadena el problema de ansiedad. Puede ser un problema laboral, familiar, una ruptura amorosa, una situación de duelo, etc.; la reacción individual a la situación estresante y la expresión de los sentimientos y emociones predominantes (miedo, rabia, pena, frustración, cólera...), y emplea como modo de entrevista la comunicación centrada en el paciente.

En el contexto de la consulta médica, el empleo de la metodología homeopática en el tratamiento de los pacientes con problemas de ansiedad aporta eficacia, seguridad y una posibilidad real de establecer una relación terapéutica más empática con el paciente.

Los tratamientos homeopáticos tienen la ventaja de que muy rara vez generan efectos adversos, pueden utilizarse sin miedo a las interacciones en los pacientes ancianos y polimedicados, y no generan dependencia ni efecto rebote. Pueden ser un complemento al tratamiento habitual para disminuir la necesidad de coprescripción de ansiolíticos o de incremento de la dosis de psicofármacos, reduciendo los posibles efectos adversos de estos. Ayudaría, por tanto, a ajustar dosis para minimizar los efectos secundarios.

El mayor estudio epidemiológico realizado sobre productos homeopáticos en Francia (estudio EPI3), concluyó que los pacientes afectados de insomnio, ansiedad y depresión (SAD) atendidos por médicos homeópatas necesitaron tres veces menos psicotrópicos que los otros pacientes sin perder la oportunidad terapéutica. En general, el beneficio clínico y la evolución en los pacientes tratados con homeopatía o con alopatía fue similar, si bien los pacientes tratados por médicos homeópatas, al consumir entre dos y tres veces menos medicamentos convencionales, presentaban mucho menor riesgo de desarrollar efectos no deseados en relación con el consumo de estos fármacos.





FITOTERAPIA EN LA FARMACIA MEDICAMENTOS A BASE DE PLANTAS

Las plantas han sido la mayor fuente de remedios para la enfermedad y el dolor humano. En ellas se encontró la base para el progreso de la medicina y el ejercicio de la profesión farmacéutica.

La medicina moderna y los medicamentos de síntesis relegaron a un segundo plano a los medicamentos a base de plantas. Tras la constatación de los efectos adversos de la medicina de síntesis y el abuso en la toma de ciertos medicamentos con la consiguiente aparición de resistencias, el mundo ha vuelto la cara de nuevo a medicinas menos agresivas para el organismo.

Para garantizar su calidad, eficacia y seguridad, a mediados del siglo XX, las autoridades comenzaron a regular el uso de las plantas. En España, la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) es la que se encarga de ejercer el control, la supervisión y la autorización de estos productos. Lo hace, siguiendo las directrices que marca, para toda la Unión Europea, la Agencia Europea del Medicamento (EMA).

¿QUÉ SON LOS MEDICAMENTOS A BASE DE PLANTAS?

La legislación define los **medicamentos a base de plantas** como aquellos cuyos principios activos son una o varias sustancias vegetales, uno o varios preparados vegetales o la combinación de ambos.

Sólo los laboratorios farmacéuticos autorizados pueden fabricarlos y para que un medicamento pueda salir al mercado, previamente, el laboratorio tendrá que presentar un registro con las pruebas fisicoquímicas, biológicas o microbiológicas, toxicológicas y farmacológicas, y clínicas que demuestren su seguridad, eficacia y calidad.

Dentro de la Agencia Europea del Medicamento (EMA) hay un Comité de Medicamentos de Plantas (HMPC) que tiene encomendadas dos tareas principales:

- Redactar monografías sobre los usos terapéuticos de las plantas medicinales.
- Elaborar un listado de sustancias vegetales, preparaciones y combinaciones que se consideran seguras para su uso en medicamentos tradicionales a base de plantas.

En el mercado podemos encontrar medicamentos elaborados con plantas medicinales, en dos modalidades:

- **Medicamentos de plantas**, cuando las plantas medicinales tienen reconocido un **Uso Bien Establecido (UBE)** demostrado porque hay suficientes estudios sobre seguridad y eficacia.

- **Medicamentos Tradicionales a base Plantas (MTP's)**, cuando las plantas medicinales utilizadas tienen reconocido un **Uso Tradicional (UT)**. Es decir, han probado su inocuidad y eficacia mediante evidencia bibliográfica o de expertos en base a un periodo de utilización prolongado de 15 años en Europa o 30 años en el resto del mundo.



¿CÓMO PUEDO IDENTIFICARLO?

Uno de los aspectos fundamentales del medicamento es su identificación e información, que han de acompañarle como garantía de su correcto empleo, promoviendo la seguridad y eficacia en su utilización.

Cuando la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) autoriza un medicamento y aprueba sus indicaciones, sus dosis, su seguridad, etc, también debe asegurar que cumple con los requisitos de envasado y etiquetado.

El embalaje del medicamento debe contener la información necesaria para su correcta administración y uso.

NOMBRE COMERCIAL DEL MEDICAMENTO

CÓDIGO NACIONAL. Número de identificación que en el caso de los medicamentos está en el intervalo 600000 al 999999. Es decir, siempre comienzan por 6, 7, 8 y 9

SIGLAS MTP
Medicamentos tradicionales a base de plantas

PRINCIPIO ACTIVO

VÍA DE ADMINISTRACIÓN

Nº DE UNIDADES QUE INCLUYE EL ENVASE

DOSIS + FORMA FARMACÉUTICA

crataesor 400 mg cápsulas
Crataegus oxyacanthoides Thuill.
VÍA ORAL
Medicamento tradicional a base de plantas para aliviar el nerviosismo con percepción exagerada de latidos cardíacos (palpitaciones) y en caso de dificultad para dormir, basado exclusivamente en su uso tradicional.
48 cápsulas duras

726365 MTP

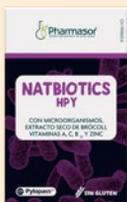
Pharmasor

EL PAPEL IMPRESCINDIBLE DEL FARMACÉUTICO

El consumo de medicamentos de plantas medicinales ha experimentado un incremento importante en los últimos años. Aunque muchos de los medicamentos a base de plantas no están sometidos a prescripción médica, es decir, están concebidos para su uso sin la necesidad de la intervención de un médico, es imprescindible el papel del farmacéutico ya que además de tener actividad farmacológica pueden producir efectos adversos e interacciones con otros fármacos. Por ello, antes de consumir un medicamento recuerde "Lea las instrucciones de este medicamento y consulte a su farmacéutico".

SALUD Y PRÓBIOTICOS

En nuestro cuerpo existen un conjunto de microorganismos con los que convivimos en armonía. Es la denominada microbiota, que nos ayuda a mantener un buen estado de salud. Participa en el equilibrio de nuestro sistema inmunitario, evita que proliferen ciertos patógenos y nos ayuda a realizar la digestión, entre otras funciones. Se localiza en distintas zonas del cuerpo, desde el tracto digestivo a la piel, la boca o la vagina. En caso de que, por cualquier circunstancia, la microbiota sufra un desequilibrio puede ser útil el uso de probióticos.

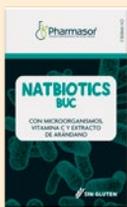
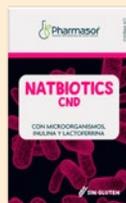


NATBIOTICS HPY CN 199860.6

Elaborado con *Lactobacillus reuteri* Pylopass®, extracto de brócoli, vitaminas A, C, B₁₂ y zinc.

NATBIOTICS CND CN 199859.0

Elaborado con probióticos específicos (*L. reuteri*, *L. crispatus*, *L. rhamnosus*), inulina y lactoferrina.

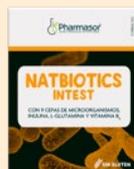


NATBIOTICS BUC CN 199858.3

Elaborado con *Lactobacillus reuteri* y *Lactobacillus paracasei*, extracto de arándano y vitamina C.

NATBIOTICS INTEST CN 199861.3

Con inulina, l-glutamina, vitamina B₆ y nueve cepas de microorganismos protegidos contra el pH del estómago mediante doble microencapsulación.



PROBINF CN 194901.1

Con vitaminas y *Bifidobacterium longum* ES1®, *Lactobacillus rhamnosus* CBT LR5 y *Bifidobacterium bifidum* BB47.

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.



DEFENSAS FUERTES

Un sistema inmunitario fuerte es fundamental para proteger nuestro organismo frente al ataque de virus y otros patógenos. Para lograrlo te proponemos un cambio de hábitos: cuida tu alimentación, haz ejercicio y busca la ayuda de los productos naturales. Si la prevención no es suficiente, la fitoterapia y los complementos alimenticios también te pueden ayudar a mejorar los síntomas y recuperarte.

PARA PREVENIR



+ **DEFENS** CN 161747.7

+ **DEFENS JUNIOR** CN 161748.4

Con la combinación de probióticos, hongos, lactoferrina, vitamina C y uvas blancas.

Ayudan a reforzar el sistema inmunitario.



NATESTIM GOTAS CN 169750.9

NATESTIM CÁPSULAS CN 186483.3

Gama elaborada para reforzar las defensas.

Con equinácea que ayuda a fortalecer el sistema inmunitario.

PARA MEJORAR



EXPECTOPLUS CN 167575.0

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

SINUTEX

Spray nasal con equinácea, grosellero negro, propóleo, salicaria, menta y tomillo. Estas plantas destacan por su acción antiséptica, descongestiva y antiinflamatoria.



SI NO ESTÁS AL 100%



ENERGY CN 326934.6

Complemento que combina jalea real, propóleo, cromo y vitaminas. Por su adecuado contenido en fósforo, glucosa y minerales, actúa como importante precursor de ATP, molécula encargada de proporcionar la energía necesaria al organismo.

VITAFORTE CN 169266.5

Combinación de vitaminas y minerales para estados carenciales del organismo. Con vitaminas B₂, B₃, B₆, B₁₂ y C, ácido fólico y hierro que contribuyen a la reducción del cansancio y la fatiga.



AYUDA NATURAL PARA TU SALUD DIGESTIVA

Los problemas asociados al aparato digestivo son muy frecuentes. Digestiones pesadas, gases, ardor, estreñimiento... además de repercutir en nuestra salud, alteran nuestra calidad de vida. Las plantas medicinales son muy útiles para nuestro bienestar intestinal.



LAXOR CN 696104.9

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

SENALSOR CN 176843.8

Cápsulas de sen, malvasisco e hinojo. El sen contribuye a conseguir un funcionamiento normal del tracto intestinal.

Ayuda a mantener la regularidad del intestino.



CARBONATO DE MAGNESIO CN 182965.8

Complemento alimenticio que, además de aportar magnesio a nuestro organismo, ayuda a solventar problemas relacionados con el tránsito intestinal. Puede contribuir a aliviar la acidez.

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.

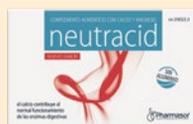


INUCIL TABLETS CN 153727.0

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

NEUTRACID CN 218322.3

Contra la acidez, comprimidos con magnesio y calcio que contribuye el funcionamiento normal de las enzimas digestivas. Neutracid está formulado sin aluminio.



DIGESMINT CN 697421.6

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

CONTROLA TU PESO

) DIET (

Pharmasor Diet te ayuda a cuidar tu silueta y tu salud. Mantener un peso óptimo y una buena composición corporal es importante para lograr un estado de salud óptimo. Busca la ayuda de nuestro servicio de nutrición en tu farmacia y recibirás asesoramiento dietético para, con el apoyo de nuestra gama de complementos, sentirte bien.

CACTILINE CN 190232.0

Elaborado con Cactinea™ (polvo de Nopal), boldo, abedul y hamamelis, combinación de plantas que contribuyen a depurar y eliminar residuos del organismo.



VIENTRELINE CN 160922.9

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

OJOS SECOS

HUMECSOR CN 197345.0

Ayuda nutricional para los ojos en comprimidos formulados con Maquibright™, zinc y selenio. El zinc contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales.



ALIVIO Y BIENESTAR

CANNABISOR CN 199107.2

Novedosa crema a base de Cannabidiol (CBD), árnica, harpagofito y equinácea desarrollada para proporcionar alivio y bienestar gracias a su efecto hidratante y reconfortante. Sin THC y sin perfumes sintéticos.



PHARMASOR DIET EN LÍNEA, EL ASESORAMIENTO NUTRICIONAL EN TU FARMACIA

Pharmasor lleva décadas trabajando, a través de su equipo de profesionales de la nutrición, para trasladar la importancia de mantener un peso óptimo, una adecuada composición corporal y una alimentación saludable. En esta labor siempre hemos confiado en la farmacia, como eslabón clave dentro del sistema sanitario de prevención de enfermedades. Hemos creído en la farmacia como espacio siempre accesible para el paciente que busca consejo y ayuda para cuidar su salud.

En Pharmasor disponemos de un equipo de dietistas-nutricionistas que tradicionalmente han desempeñado la función de asesorar en materia de alimentación a miles de personas cada año. Ahora, incorporamos a nuestra oferta el sistema **Pharmasor Diet en Línea**, un nuevo proyecto de asesoramiento nutricional.

Este programa se enmarca en el interés por ampliar el servicio, buscando la forma de llegar a más personas, dándoles la oportunidad de recibir asesoramiento, al tiempo que la oficina de farmacia tiene la posibilidad de flexibilizar su oferta gracias a la tecnología.

La novedosa herramienta que Pharmasor Diet pone a disposición de las farmacias se apoya en un completo software de gestión, muy intuitivo y fácil de utilizar, que proporciona tanto al farmacéutico como al usuario toda la información que necesitan para prestar y recibir este servicio (plan nutricional personalizado, recetas de platos semanales, recomendaciones adaptadas a las necesidades de cada paciente...).

Además, el seguimiento nutricional es supervisado y validado en todo momento por un miembro del equipo de nutricionistas y dietistas de Pharmasor.

Por su parte, el paciente dispone de una aplicación gratuita para su smartphone que le ayuda a ganar adherencia a la planificación nutricional, le da acceso a una gráfica con su evolución y otras notificaciones para mejorar su experiencia, lo que le permite sentirse cerca de su nutricionista en todo momento.

Pharmasor Diet en Línea nos permite sumar nuestra experiencia y la de nuestro equipo de nutricionistas para que nuestros consumidores dispongan dentro de su farmacia de confianza del mejor asesoramiento nutricional.

) DIET ( EN LÍNEA



natestim

refuerza tus defensas



y suaviza tu garganta



GOTAS-CÁPSULAS-NEBULIZADOR-COMPRIMIDOS DE PROPÓLEO

cannabisor[®]

alivio y
bienestar



CBD



ÁRNICA/HARPAGOFITO/EQUINÁCEA

