

SALUD Y BIENESTAR

VIVIR AL NATURAL

Nº3

primavera / verano
2022

ALIMENTA TUS MITOCONDRIAS

LA CENTRAL DE ENERGÍA
DEL CUERPO

CUÍDATE

Ansiedad, probióticos
para afrontarla



REVITALÍZATE CON **ENERGY**



EDITORIAL

La farmacia, en primera línea es el lema elegido por Infarma para la edición de este 2022, la de la vuelta a la presencialidad de la feria de referencia del sector farmacéutico. Los colegios profesionales de Madrid y Barcelona, organizadores del salón y el congreso homónimo, han querido reivindicar la actuación sanitaria y el compromiso personal asumido por los farmacéuticos españoles durante la actual crisis sanitaria.

Desde Pharmasor queremos aprovechar estas líneas para sumarnos a ese reconocimiento. Esa actitud que han demostrado durante estos años las oficinas de farmacia no es más que una continuidad de la labor de servicio y consejo a la población que desde siempre han asumido como actores principales de la atención sanitaria.

En Pharmasor también asumimos como nuestros otros de los valores que nos transmite la vuelta del salón al recinto ferial de Ifema, como son el compromiso, la ilusión y la esperanza por la vuelta a la normalidad.

Rafael Esteban

Director General de Pharmasor



Director **Rafael Esteban** · Director Gerente **Carlos Gonzalo**
Redacción **Mónica Calvo** · Diseño y Maquetación **Beatriz Alonso**
Dpto. Marketing y Diseño **Gonzalo Irigoyen, Ana Tarancón,**
Sandra Romero, Javier Caballero, Alberto Pérez · 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 50.000 Ejemplares
Dep. Legal So-27/2014 · Issn 1579-8895

EN ESTE NÚMERO

EN PORTADA

4. Alimenta tus mitocondrias, la central de energía del cuerpo

CUÍDATE

8. Ansiedad, probióticos para afrontarla

DIETA

10. ¿En cuánto tiempo perderé peso?

RUTINAS SALUDABLES

12. Depuración: 6 señales y 6 soluciones

TE INTERESA

14. Frío vs calor ¿qué crema me conviene?

PLANTAS PARA TU SALUD

16. Hibisco

TUS PRODUCTOS

18. Conoce nuestra oferta

NOTICIAS

22. Formación sobre la gama Natbiotics

Sedasor regala descanso y relax

Infarma 2022



pharmasor_
www.pharmasor.es

EN PORTADA

A detailed microscopic image of a cell. The nucleus is a large, dark blue, oval-shaped structure on the left. The cytoplasm is filled with numerous red, bean-shaped mitochondria, each containing internal folds (cristae). Small yellow and green granules are scattered throughout the cytoplasm. The background is a soft, out-of-focus green.

alimenta tus mitocondrias

LA CENTRAL DE ENERGÍA DEL CUERPO

Cuando se apodera de nosotros la sensación de ir arrastrándonos a cada paso, la desgana o la falta de atención, detrás se oculta una falta de energía. Es muy probable que a nuestro cuerpo le esté faltando la gasolina necesaria para funcionar.

Una de las claves para tener un buen estado físico y mental y una buena recuperación está en el funcionamiento de nuestras mitocondrias.

¿qué son las mitocondrias?

Son pequeñas estructuras en el interior de las células. En ellas se genera la energía a partir de los nutrientes de los alimentos.

Los alimentos que ingerimos contienen nutrientes básicos: hidratos de carbono, lípidos y proteínas, que en el proceso de digestión se transforman en glucosa, ácidos grasos y aminoácidos.

Cuando llegan al interior de la célula se transforman en una molécula común, acetil-CoA.

En la mitocondria, se producen una serie de reacciones químicas que dan lugar al Adenosín-trifosfato (ATP), también conocida como la molécula de la energía.

El número de mitocondrias dentro de una célula varía de unas a otras. Pueden ir desde una a cientos de miles. En el cuerpo hay tantas que suponen en torno al 10% de nuestro peso corporal.

¿por qué son importantes?

Las mitocondrias son el motor, la "central" donde se produce la energía necesaria para la vida. Necesitamos energía para movernos o pensar, pero también la necesita nuestro cuerpo para cualquier función.

¿cómo alimentamos la mitocondria?

Nuestra alimentación es clave para que nuestras mitocondrias puedan cumplir su función y generar la energía que nuestro cuerpo necesita. Además de los nutrientes básicos –hidratos de carbono, lípidos y proteínas–, determinadas vitaminas y minerales son imprescindibles, ya que participan en las múltiples reacciones intracelulares que dan lugar a la formación del ATP.

Si notamos fatiga, agotamiento, cansancio mental y físico... puede ser necesario suplementar nuestra dieta con un complemento que ayude a mejorar el funcionamiento mitocondrial. Estos son algunos de los imprescindibles para ayudarle a que genere energía:

VITAMINAS Sobre todo las del grupo B, intervienen en los procesos de transformación de los alimentos en energía, por lo que, si nos faltan, estaremos más cansados o faltos de energía.

NADH Es la forma biológica de la vitamina B₃ y es indispensable para que se produzca energía en el interior de la célula. Se encarga de recoger y transportar el hidrógeno en la mitocondria, imprescindible para la producción de moléculas ATP.

CARNITINA Es un aminoácido que se encarga de transportar los ácidos grasos a la mitocondria. En concreto ayuda a los de cadena larga a atravesar la membrana interna para que, una vez dentro, se oxiden y produzcan energía.

MINERALES Manganeseo, selenio, cromo y zinc son minerales esenciales para obtener niveles óptimos de energía. >>>





RUTINAS PARA CARGARTE DE VITALIDAD

Comienza el día con algo de ejercicio

Con la actividad física nuestro cuerpo genera endorfinas, conocidas como "hormonas de la felicidad". Con un poco de yoga para comenzar la jornada aumentarás la sensación de bienestar.

Date una ducha

Al levantarte dúchate y hazlo con agua tibia terminando con agua fría durante unos segundos. Así conseguirás activar la circulación. Si la temperatura del agua fuera demasiado alta sólo conseguirías el efecto contrario al deseado.

Evita los ultraprocesados

Los alimentos con azúcar refinado, grasas trans... son ladrones de la energía. Son alimentos escasos en nutrientes y en los que, sin embargo, nuestro cuerpo tiene que gastar gran cantidad de energía para metabolizarlos.

Cuida tu rutina del sueño

Un descanso inadecuado suele ser una de las causas más obvias del cansancio. Debes intentar acostarte a la misma hora, cenar ligero, evitar las temperaturas elevadas en la habitación y dormir en torno a siete horas. El objetivo es conseguir un descanso reparador.

Ponte música

Diferentes estudios han constatado los resultados de la terapia musical en pacientes con

desayuno para estar a tope

Un desayuno energético y saludable es la base para tener una vida activa. Debe ser completo y aportar las vitaminas, minerales, proteínas e hidratos de carbono de digestión lenta necesarios, que se transformarán posteriormente en energía.

De cualquier modo, existen algunos alimentos que te aportarán ese plus de vitalidad. Puedes preparar tu desayuno con un bol que combine lo necesario para iniciar el día con el estado de ánimo y la energía a tope.

AVENA

Este cereal es rico en proteínas, fibra y minerales. Tiene hidratos de carbono complejos, de digestión lenta, con lo que te aporta energía durante más tiempo.

CHOCOLATE NEGRO

Ayuda a combatir las hormonas del estrés y mejora el estado de ánimo. Aporta, además, vitaminas y minerales. Cuanto más puro sea, mucho mejor.

SEMILLAS Y FUTOS SECOS

Tienen un alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados ($\omega 9$) y poliinsaturados ($\omega 3$ y $\omega 6$). Además, te aportan minerales como el fósforo, el calcio, el potasio, el zinc y el magnesio.

PLÁTANO

Es reconocido por su aporte en potasio que ayuda a mantener fuertes los músculos. Además, ayuda a regular el equilibrio de líquido corporal.

determinadas enfermedades. En tu día a día, selecciona una lista con ritmo y dale al play. La música te ayudará a subir el estado de ánimo y hará que te sientas feliz.

Suplementa tu dieta

Si necesitas afrontar una jornada laboral larga e intensa o tienes que estar a tope en esos momentos puntuales de la vida en los que se requiere una exigencia mental alta, puedes buscar un complemento:

SERINA Es uno de los veinte aminoácidos esenciales. Interviene en la síntesis de la fosfatidilserina y, por tanto, ayuda a mejorar la memoria.

TEANINA Este aminoácido ayuda a mejorar la concentración y el aprendizaje, sobre todo cuando estamos estresados, y tiene efectos reguladores sobre el estado de ánimo.

JALEA REAL Es el alimento de la abeja reina durante toda su vida y el de las crías en sus primeros días. Aumenta el tono vital, estimula el apetito, mejora la sensación de fatiga física y mental y refuerza el sistema inmunitario.

PROPÓLEO Es una sustancia viscosa que producen las abejas y que utilizan para proteger la colmena. Se le conoce como el antibiótico natural y, entre otras acciones, destaca su capacidad para mejorar las defensas del organismo.

GINSENG En su raíz se encuentran los ginsenósidos, principales componentes activos que hacen que sea valorada por aumentar la resistencia del organismo a la fatiga y el estrés, incrementar el rendimiento físico e intelectual y mejorar la capacidad de concentración.





¿Quién no ha notado cómo se le acelera el corazón, suda o se le seca la boca antes de hacer un examen o tener una entrevista de trabajo? Es lo que se conoce como **ansiedad**, y no es más que la respuesta normal de nuestro organismo para hacer frente a esa situación que nos asusta.

Estrella Gascón.
Departamento médico
de Pharmasor

ANSIEDAD

probióticos para afrontarla

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad se puede definir como la sensación de inquietud, nerviosismo o inseguridad ante una situación estresante o de incertidumbre, que desencadena una reacción del organismo que hace que nos pongamos a salvo evitando o huyendo de ese peligro.

¿Es malo tener ansiedad?

La ansiedad es una reacción normal y necesaria ya que le permite al individuo adaptarse y protegerse ante diferentes situaciones amenazantes o peligrosas de la vida cotidiana.

Esta reacción deja de ser normal para convertirse en un **trastorno de ansiedad** cuando la intensidad, la frecuencia o la duración de estas respuestas son exageradas; cuando cada vez aparecen más estímulos desencadenantes o cuando no se puede controlar la situación.

¿Qué se siente cuando se tiene ansiedad?

La ansiedad produce una activación intensa del sistema nervioso y del organismo en general, que lo prepara para responder y actuar de forma rápida y que da lugar a **manifestaciones físicas y psíquicas**.

Las manifestaciones de la ansiedad pueden ser más o menos leves o intensas. Desde un simple nerviosismo hasta crisis o ataques de pánico, dependiendo de la persona y de la situación que la desencadena.

Así, la persona puede referir que le falta el aire y le cuesta respirar, o que el corazón se le acelera. Puede sentir dolor en el pecho, mareos, molestias digestivas, etc. Llegando, en los casos más severos, a miedos o fobias.

¿Cuándo hay que buscar ayuda profesional?

Es importante estar atentos a la aparición de las primeras manifestaciones de la ansiedad para tomar las medidas adecuadas y prevenir

que la situación empeore y sufra crisis más graves que pueden repercutir negativamente en la vida cotidiana.

¿Sabes que el intestino puede influir, para bien o para mal, en tu cerebro?

Desde hace unos años se habla cada vez más de lo que se conoce como “eje microbiota-intestino-cerebro”, que hace referencia a la conexión bidireccional y dinámica existente entre estos órganos y cuyo funcionamiento adecuado es fundamental para la salud general del organismo, de manera que cualquier alteración de dicha conexión puede ocasionar trastornos digestivos, metabólicos o cerebrales.

Algunos consejos para aliviar la ansiedad

■ Duerme lo necesario, cuida la **alimentación** y practica ejercicio físico de forma regular.

■ Existen **diferentes herramientas** o disciplinas que nos pueden ayudar, como pueden ser la relajación, técnicas de respiración, el yoga, escuchar música...

■ **Aprende a manejar las situaciones difíciles** y las preocupaciones irracionales, recurriendo a ayuda de profesionales si es necesario.

■ **Hay plantas medicinales** como la pasiflora, la valeriana, la tila o el espino blanco, entre otras, que son una ayuda importante en estos trastornos, ya que contribuyen a calmar la ansiedad, el estrés o el nerviosismo, y ayudan a conciliar el sueño. Es preferible, cuando sea posible, recurrir a este tipo de remedios naturales, ya que pueden ser una alternativa a los medicamentos convencionales y presentan la ventaja de que no tienen los efectos secundarios de los mismos.

■ **Psicobióticos.** Un número creciente de investigaciones constata los **efectos prometedores del uso de ciertos probióticos (psicobióticos) en trastornos mentales** como la ansiedad, las alteraciones del estado de ánimo o la depresión.

En dichas investigaciones se ha visto que la **microbiota intestinal** (conjunto de millones de microorganismos que conviven de forma simbiótica en nuestro intestino), a través de su acción en el eje microbiota-intestino-cerebro, **desempeña un papel importante en la salud mental** relacionado con la modulación de respuestas emocionales y comportamentales.

Los primeros estudios clínicos realizados para valorar los efectos de un psicobiótico en humanos se han hecho con una asociación de dos cepas, *Lactobacillus helveticus* Rossel®-52 y *Bifidobacterium longum* Rossel®-175. En dichos estudios se observó una reducción de los síntomas gastrointestinales relacionados con el estrés: reducción del estrés psicológico en individuos sanos y mejoría del estado de ánimo, la ansiedad y el sueño en pacientes con depresión leve-moderada.

¿EN CUÁNTO TIEMPO PERDERÉ PESO?

Los nutricionistas nos encontramos demasiadas veces en la tesitura de responder esta y otras preguntas parecidas: ¿cuánto se pierde en un mes? ¿por qué pierdo más peso al principio y luego me estanco? ¿Esta dieta tiene efecto rebote? ¿Cuánto voy a tardar en perder lo que me sobra?

Nerea Rivera.

Departamento de nutrición y dietética de Pharmasor



Es difícil de responder. Todo va a depender del proceso y lo importante es enfocarse en el cambio de hábitos. La pérdida de peso y grasa corporal serán una consecuencia de ese nuevo estilo de vida.

1 kilogramo de grasa = 9.000 kcal

En primer lugar, hay que decir que la grasa cumple una función en nuestro cuerpo y siempre va a haber un porcentaje de nuestro peso que sea grasa. Un déficit de grasa puede conllevar serios problemas: deficiencias en nuestro sistema endocrino, sequedad de la piel y las mucosas, pérdida de la libido y fertilidad o aumento del riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

Incluir grasas saludables en la dieta es necesario, al igual que mantener un peso corporal adecuado.

¿Cómo llegamos a tener un porcentaje de grasa elevado? La grasa es el tejido de reserva de energía del organismo. Las calorías que ingerimos con la alimentación y no utilizamos, nuestro cuerpo las guarda en forma de grasa. Si ingerimos más calorías de las que gastamos, el cuerpo almacena el sobrante con el consecuente sobrepeso.

Para poder calcular cuánta grasa podríamos perder y en cuánto tiempo, habría que tener en cuenta que el déficit de calorías debe ser el justo y adecuado, ni más ni menos, y para ello nos fijamos en los siguientes factores:

1. La energía necesaria para mantener un óptimo estado de salud. Es decir, las calorías necesarias para no comprometer el buen funcionamiento del organismo. Esto es lo que llamamos el metabolismo basal.

2. La energía que gastamos realizando las actividades normales del día, incluidas las de mantenernos vivos. Esto es lo que llamamos NEAT (non exercise activity thermogenesis) y engloba todas las actividades que realizamos en el día: desde levantarnos, ducharnos, hacer las tareas del hogar, comer o dormir, hasta el gasto calórico que supone mantener la temperatura corporal, hacer la digestión, etc.

3. La energía que “quemamos” con el gasto por actividad. El ejercicio físico requiere una demanda mayor de calorías. Casi siempre creemos que aquí está la clave para la pérdida de grasa, pero no todo el mundo tiene tiempo, ni la condición para hacer actividades con una alta demanda de calorías. Al cabo de la semana, salvo en el caso de un deportista, la energía que disponemos para realizar ejercicio rara vez supera el 10% del total.

4. La energía que aportamos a través de los alimentos que comemos. Todos los alimentos menos el agua tienen calorías. Existen productos con muchas calorías y pocos nutrientes -como la bollería-, y hay otros alimentos que, aunque contienen muchos nutrientes, no aportan muchas calorías, como las frutas y las verduras. Son las calorías de la dieta.

Si queremos perder 1 kg de grasa debemos provocar un déficit energético de 9.000 calorías. Para eso debemos tener en cuenta, por un lado, nuestro metabolismo basal, que dependerá de la edad, el sexo y nuestro estado

de salud. Por otro, el NEAT, nuestro gasto por actividad y las calorías de la dieta que, día a día, nos pueden comprometer nuestro metabolismo basal.

Por tanto, saber cuánto tiempo nos va a llevar perder la grasa que nos sobra es muy diferente entre unas personas y otras.

Intentar aumentar la frecuencia e intensidad de la actividad física es muy importante. Además, una buena masa muscular a largo plazo, no sólo nos hará más fuertes y resistentes, también logrará aumentar el metabolismo basal.

Pero, sin duda, donde más podemos incidir es en recortar las calorías aportadas por la dieta y aumentar el NEAT. No debemos caer en “dietas milagro” que son excesivamente restrictivas y, por ello, comprometen nuestro metabolismo basal y hacen que nos estanquemos rápido y recuperemos fácilmente todo lo perdido. Hay que tener un equilibrio entre calorías aportadas y nutrientes ingeridos. El otro factor determinante es aumentar el NEAT. Intentar ser más activos: subir las escaleras, no pasar demasiadas horas sentados, llevar las bolsas de la compra, hacer las tareas del hogar, ir a los sitios caminando, etc. son gestos que suman un porcentaje importante al déficit que queremos conseguir.



Aumentar la termogénesis

Otro factor que puede contribuir a la pérdida de peso es la termogénesis (o efecto termogénico), el proceso por el cual nuestro cuerpo consigue balancear la temperatura corporal. En ese proceso interviene el tejido adiposo que ayuda a convertir en calor la energía de los alimentos. La cantidad de calorías que el cuerpo quema es distinta para digerir las proteínas, las grasas y los carbohidratos. **Ten en cuenta estos consejos para elevar tu termogénesis:**

1. Come proteínas de alto valor biológico: la digestión de las proteínas es más costosa que la de otros alimentos, y con ello podemos aumentar la termogénesis.
2. Exponete al frío. Mantener la calefacción a una temperatura baja o terminar la ducha con agua fría, aumentan nuestra termogénesis.
3. No realices una dieta demasiado restrictiva. El patrón de alimentación, tanto en frecuencia como en elección de alimentos con alto valor nutricional, favorecen una elevada termogénesis.
4. Ayúdate con suplementos que eleven la termogénesis. Sustancias como el capsi-cum, el té verde o la cafeína, aumentan considerablemente el proceso termogénico y, por eso, nos ayudan a perder grasa.



DEPURACIÓN



Las células, como consecuencia de su propio metabolismo, y algunas sustancias procedentes del exterior generan una serie de desechos que el organismo tiene que eliminar. Para hacer frente a semejante tarea, el cuerpo dispone de varios órganos especializados en esta función: hígado, riñones, intestino, piel... se ocupan de ello. Cuando todos trabajan con normalidad y el volumen de desechos no supera la capacidad de procesamiento, nuestro medio interno se mantiene limpio y las células siguen funcionando correctamente. Estaremos delante de una persona sana y vital.

Por el contrario, si la generación de sustancias de desecho supera la capacidad de eliminación, estos órganos comienzan a funcionar mal y el cuerpo empieza a cargarse de toxinas.

El hígado es uno de los principales órganos detoxificantes y depurativos de nuestro cuerpo. Además de ser el encargado de la digestión de los nutrientes y la síntesis de vitaminas y proteínas, entre sus funciones destaca la de transformar los fármacos y otras sustancias

tóxicas, como el amoníaco, para facilitar su eliminación. También se encarga de producir la bilis, que facilita la digestión de las grasas.

Cuando el hígado tiene un exceso de trabajo, esa congestión se refleja en todo nuestro organismo, que pierde su equilibrio. Entonces comenzaremos a detectar algunas señales que nos envía nuestro cuerpo.

6 SEÑALES QUE INDICAN QUE NECESITAMOS DEPURARNOS

- 1- Cansancio, fatiga y decaimiento
- 2- Digestiones pesadas
- 3- Dificultad para conciliar el sueño
- 4- Problemas en la piel
- 5- Irritabilidad y cambios de humor
- 6- Dolores de cabeza

6 PAUTAS PARA DEPURAR EL ORGANISMO

Con una depuración se consigue facilitar el trabajo de los órganos implicados en el proceso digestivo, mejorar las digestiones y el tránsito intestinal, regular los niveles de colesterol y glucosa y la presión arterial, y mejorar la calidad del sueño. Además, contribuirá a favorecer la pérdida de peso y supondrá la adquisición de hábitos dietéticos más saludables. Hay muchas estrategias para depurar el organismo y ayudarle a limpiarse. Te proponemos:

1- Sé consciente de tu alimentación. Sigue una dieta sana, natural y de fácil asimilación. Prioriza los alimentos frescos y de temporada y prepáralos siguiendo recetas sencillas. Que no te falte el color verde en tus platos, hay verduras como la acelga, la alcachofa, el apio, los espárragos o los puerros que favorecen la depuración.

A evitar: ultraprocesados, embutidos, azúcares, alcohol. Reduce el consumo de carne y de aquellos alimentos más difíciles de digerir.

2- Hidrátate. Bebe unos dos litros al día, preferiblemente entre las comidas. También es bueno empezar el día con un vaso de agua. Durante la jornada, puedes combinar el agua con caldos vegetales e infusiones.

3- Evita el estrés. Aprende técnicas de relajación y meditación, a ser posible fortaleciendo el contacto con la naturaleza. Un buen momento para la práctica es antes de acostarte, te ayudará a relajarte y conciliar el sueño.

4- Duerme las horas adecuadas. Evita las cenas copiosas que fuerzan a trabajar al aparato digestivo. Con una cena ligera el sueño será más saludable.

5- Haz ejercicio regularmente. Busca la actividad que más se adapte a ti: correr, montar en bici, practicar yoga... Sólo con salir a andar a buen ritmo durante al menos treinta minutos diarios activarás los mecanismos de depuración. Sudar es uno de las mejores fórmulas para eliminar toxinas a través de la piel.

6- Ayuda a tu hígado a funcionar con plantas medicinales. Puedes depurarlo y depurarte usando Alcachofera, Cardo Mariano, Rábano Negro y Desmodium.

»»»» CARDO MARIANO *Silybum marinum* Gaertn

Conocida popularmente como el guardián del hígado, sus semillas contienen silymarina, una mezcla de compuestos que estimulan la regeneración de las células del hígado cuando han sido dañadas por fármacos, tóxicos, alcohol, etc.

»»»» RÁBANO NEGRO *Raphanus sativus* L.

Contiene una esencia sulfurada, de sabor picante, que tiene propiedades coledélicas, es decir, aumenta la producción de bilis por el hígado. También se le atribuyen propiedades digestivas.

»»»» ALCACHOFA *Cynara scolymus* L.

Esta planta es considerada un buen desintoxicante. Contiene cinarina, una sustancia activa que favorece la función del hígado, colaborando en su correcta función depurativa. Además, es diurética y digestiva.

»»»» DESMODIUM *Desmodium adscendens* D. C.

Es una planta originaria de África que se desarrolla como parásita en arbustos y palmeras. Favorece la formación de bilis y ayuda a proteger el hígado. Tiene también propiedades drenantes.

FRÍO vs CALOR

¿qué crema me conviene?



Carmen Naveda

Departamento técnico
farmacéutico de Pharmasor



Los dolores ocasionados por la práctica deportiva son uno de los más comunes hoy en día, pero hay muchas situaciones en las que se pueden producir molestias musculares, como una mala postura, una caída o el cansancio tras un largo día de trabajo.

Todos hemos experimentado dolores musculares en algún momento, pero no por ello debemos dejarlos de lado, ni menospreciar sus consecuencias. Las cremas con efecto térmico son un gran aliado no solo para aliviar dolores, sino también para prevenirlos y evitar que dificulten nuestras actividades diarias.

Es cierto que no tiene mucha ciencia el hecho de abrir un tubo de crema y aplicarla sobre la piel, pero sí es importante saber elegir la crema más indicada según nuestra necesidad, para poder sacarle todo el partido a su beneficio, utilizarla de manera correcta y conseguir el efecto deseado.

Las cremas formuladas a base de cannabidiol (CBD) -un compuesto del cannabis de alto valor terapéutico- con efecto frío/calor estimulan los procesos de regeneración corporal y ayudan al organismo a mantener su homeostasis o equilibrio, resolviendo o aliviando los procesos dolorosos.

Eso sí, dependiendo del tipo de dolor u origen de la lesión, estará más indicado aplicar un producto u otro.

¿cómo actúan los geles efecto frío y efecto calor?

Las cremas efecto frío y calor no actúan calentando o enfriando la zona, sino que contienen sustancias que actúan sobre los receptores de la piel, activando los canales que detectan la sensación de calor o de frío.

Por eso, puede ser que no se sienta ni frío ni calor, lo que no quiere decir que no esté actuando o no nos estemos beneficiando de su efecto.

¿de qué se componen?

La base común de estas cremas es una potente mezcla de activos vegetales conocidos por su eficacia en la medicina tradicional con propiedades balsámicas, analgésicas, antiinflamatorias, antioxidantes, desestresantes para la piel...

Entre las plantas más destacadas en estas formulaciones están:

Cannabidiol (CBD) con propiedades antiinflamatorias, analgésicas y antioxidantes.



Árnica con propiedades analgésicas y antiinflamatorias que relajan y desestresan la piel.



Caléndula con propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes.



Harpagofito con propiedades analgésicas, relajantes y balsámicas.



Equinácea con propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y cicatrizantes.



Las cremas con efecto frío contienen además menthol y aceite esencial de menta piperita que les confiere un elevado poder refrescante y aromatizante.

Para las cremas de efecto calor, se incluyen en la formulación activos analgésicos que producen sensación de calor gracias al aumento de microcirculación cutánea, consiguiendo un gran alivio y bienestar. Entre esos ingredientes están alcanfor, nicotinato de metilo, salicilato de metilo, capsaicina o vanilil butil eter.

¿cómo y cuándo usarlas?

EFEECTO FRÍO

El frío es **vasoconstrictor**, provoca la disminución del aporte sanguíneo y una ralentización del proceso inflamatorio. El efecto frío va a provocar analgesia y acción antiinflamatoria.

USO Después de la actividad física.

Aplicar en áreas extensas.

Es altamente **efectiva contra la fatiga muscular** después de realizar deportes de fuerza y de alta intensidad o en las zonas donde se haya generado más estrés. **Reconforta y tonifica**.

APLICACIÓN

Se recomienda aplicar en la zona diana. Está especialmente recomendada para el tronco inferior: piernas, gemelos, pies y tobillos.

Se aconseja realizar un masaje de entre 5-10 minutos con movimientos de abajo hacia arriba.

EFEECTO CALOR

El calor es **vasodilatador**, aumenta el flujo sanguíneo y el aporte de nutrientes a los tejidos y eso se traduce en una aceleración del proceso de cicatrización y reparación de tejidos. Mejora de elasticidad y contractibilidad de las fibras musculares.

El efecto calor provoca sensación de analgesia.

USO Antes y después de la actividad física.

Aplicar en zonas localizadas.

Es una gran aliada para el precalentamiento muscular que tan importante es, sobre todo durante los meses de invierno.

Es **útil después** de la actividad física, **para acelerar la recuperación** gracias al aumento del riego sanguíneo.

APLICACIÓN

Se recomienda aplicar en zonas localizadas que puedan experimentar una sobrecarga, como las articulaciones, lumbares o cervicales.

Se recomienda realizar un masaje de entre 5-10 minutos con movimientos de abajo hacia arriba.

Una vez aclaradas las dudas sobre el uso de cremas con efecto frío o calor es fundamental conocer cuándo no debemos usarlas. Están contraindicadas sobre heridas abiertas, si se tiene alergia a algún componente de la misma o hemorragias. En cualquier caso, siempre se debe consultar con un médico y/o farmacéutico, especialmente en caso de padecer alguna enfermedad.

Hibiscus sabdariffa L.

Hibisco

Se le conoce también como flor de Jamaica o rosa de Abisinia. Es una planta de la familia de las malváceas originaria de África tropical, aunque se cultiva en otras regiones del sudeste asiático y Centroamérica.

Del hibisco se utilizan sus flores que tienen forma cónica y destacan por su color rojo intenso.

Destaca por su contenido en flavonoides y polisacáridos.

¿Cuáles son sus propiedades?

- **Antibacteriana:** tiene una potente acción frente a las bacterias responsables de las infecciones urinarias (*Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*...) Impide que las bacterias se adhieran y se multipliquen.

Algunos estudios han demostrado que el uso del hibisco reduce un 77% las infecciones urinarias recurrentes, principalmente en mujeres.

- **Antifúngica:** es una planta efectiva en la reducción de la contaminación microbiana, también para la *Candida albicans*.

- **Antihipertensiva:** diversos estudios han constatado sus efectos beneficiosos para la prevención de la hipertensión arterial.

- **Eupéptica:** ayuda a hacer la digestión y a combatir la acidez estomacal.

- También tiene acción **analgésica, diurética, hipocolesterolmiante y antioxidante**.

¿Cómo se usa?

En comprimidos y cápsulas. En farmacias podemos encontrarlo en diferentes presentaciones, principalmente para la prevención y el tratamiento de las infecciones urinarias.

En infusiones. Es un ingrediente habitual en la elaboración de té, tanto calientes como fríos, sobre todo en países de Centroamérica donde se conoce como agua de Jamaica.

En la cocina. El hibisco también es un complemento para ensaladas y se suele utilizar como adorno y acompañamiento en algunas bebidas.

GAMA NATBIOTICS

Es una gama de productos elaborados con probióticos, vitaminas, minerales y plantas que están diseñados para ayudar en diferentes problemas relacionados con desequilibrios en la microbiota.



REVITALIZATE

¿Necesitas un extra de energía y un mejor rendimiento? La gama Energy se reformula para incluir, además de los ingredientes clásicos -jalea real y propóleo-, novedosos componentes como el NADH, vitaminas del grupo B y carnitinas. Además, cada una de las referencias incorpora otros ingredientes específicos pensados para cada una de las personas a las que van dirigidos.



ENERGY
C.N. 205213.0
energía al instante
CON SELENIO, VITAMINA E
Y SERINA



ENERGY MAX
C.N. 205215.4
¡explosión de energía!
CON GINSENG



ENERGY KIDS
C.N. 205214.7
¡rendirán al máximo!
CON PROBIÓTICOS, HIERRO,
ZINC, YODO Y VITAMINA C

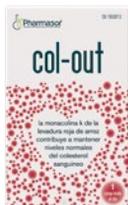
SALUD CARDIOVASCULAR



Cuidar el corazón es sinónimo de salud. Las enfermedades cardiovasculares están entre las principales causas de muerte. Debemos seguir una serie de pautas que ayuden a prevenir y controlar los factores de riesgo cardiovascular. Los complementos también pueden ser de ayuda.

PHARMA ω 3 C.N. 196533.2

Complemento elaborado a base de aceite de pescado y vitamina E con alta concentración en ácidos grasos EPA y DHA que contribuyen al funcionamiento normal del corazón.



COL-OUT C.N. 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.

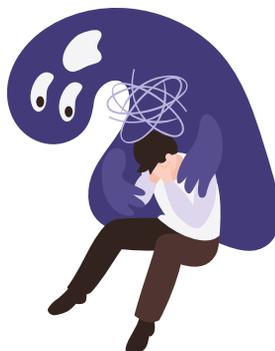
PHARMAQ10 FORTE C.N. 196506.6

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



ANSIEDAD

SOLUCIONES NATURALES



La ansiedad es un trastorno cada vez más común en nuestra sociedad. Mantener una buena conexión del eje microbiota-intestino-cerebro mediante el uso de un probiótico, puede ser una forma adecuada de poner freno al problema. Las plantas medicinales también son una ayuda eficaz para afrontar las situaciones de estrés y nerviosismo.

NATBIOTICS ANS C.N. 206653.3

Con Cerebiome®, mezcla de *Lactobacillus helveticus* Rosell®-52(90%) + *Bifidobacterium longum* Rosell®-175 (10%) a un mínimo de 3 billones de UFC por dosis al final de la vida útil en el producto terminado, e inulina.



VALENAT 400 mg cápsulas C.N.727749.1

Valeriana officinalis L.

Medicamento tradicional a base de plantas para adultos y niños mayores de 12 años para el alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir, basado exclusivamente en su uso tradicional.

SEDASOR C.N. 186017.0

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



SEDASOR INFUSIÓN C.N. 194277.7

Bolsitas filtro que combinan hipérico, espliego y valeriana, tila y espinillo blanco que relajan, calman y pueden ser usados en caso de tensión nerviosa.

PASIFLORA C.N. 183456.0

Cápsulas de acción continua a base de pasiflora que ayuda en periodos de ansiedad mental y nerviosa.



CRATAESOR C.N. 183146.0

Cápsulas de acción continua de espinillo blanco, *Crataegus oxyacantha* L., que contribuye a aliviar los casos de nerviosismo y palpitaciones.

¡A DEPURARSE!

La depuración ayuda a que el cuerpo se renueve y a que los principales órganos que se encargan de eliminar las toxinas de nuestro cuerpo se descongestionen. Es recomendable seguir algunas estrategias para ayudar al organismo a limpiarse y entre ellas debe estar la ayuda de las plantas medicinales.

HEPADER FORTE C.N. 204816.4

Jugo concentrado de rábano negro, extractos fluidos concentrados de alcachofa, cardo mariano y desmodium con zinc y lecitina de soja rica en fosfatidilcolina.

REDIUR C.N. 151588.9

Mezcla de extractos de abedul, diente de león, té verde descafeinado y cola de caballo que ayuda a remineralizar el organismo.



ALCACHOFA

EXTRACTO NATURAL C.N. 168638.1
COMPRIMIDOS C.N. 217562.4

La alcachofa (*Cynara scolymus L.*) estimula las funciones de eliminación del organismo y favorece la detoxificación.

CARDO MARIANO C.N. 183147.7

Cápsulas de acción continua, de elevada absorción y aprovechamiento, elaboradas con cardo mariano que contribuye a la protección del hígado.



ALIVIO Y BIENESTAR

CANNABISOR C.N. 199107.2

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.

CANNABISOR EFECTO CALOR C.N. 206131.6

Crema térmica tonificante intensiva desarrollada para proporcionar alivio y bienestar gracias a su efecto calor, que permite mantener y proteger el buen estado corporal antes, durante y después de la práctica deportiva o la intensa actividad diaria. Sin THC.





SIÉNTETE BIEN

Pharmasor Diet te ayuda a alcanzar tus objetivos y cuidar tu silueta. Busca el asesoramiento de nuestro servicio de nutrición en tu farmacia y, junto con el consejo farmacéutico, unos hábitos alimentarios saludables y el apoyo de nuestra gama de complementos, controla tu peso y siéntete bien. Tu plan nutricional puede complementarse con un protocolo estructurado en tres pasos

≡ DRENA

DRENALINE MAX C.N.161756.9

Jarabe elaborado con alcachofa, uva, diente de león, melisa, manzanilla amarga y té verde con efecto antioxidante. Favorece una depuración profunda y duradera.



≡ QUEMA

QUEMALINE NEW C.N. 177960.1

Comprimidos que combinan la acción del cacao, los capsinoides, el té verde, la l-carnitina y las semillas de uva, con efecto termogénico.



≡ BLOQUEA

BLOQLINE FORTE C.N.201854.9

Complemento ideal para tomar, de forma ocasional, antes de comidas copiosas. Con H₂O Slim® y Extracto de Phaseolus.



CUIDA TU SILUETA

CELIMLINE C.N. 168772.2

Combinación de uvas negras, cetonas de frambuesa, rusco, zarzaparrilla y cola de caballo que favorecen la combustión de las grasas.



VIENTRELINE C.N. 160922.9

Comprimidos elaborados con extracto de melisa, mora y artemisa, que actúan sobre el metabolismo de la grasa corporal, principalmente a nivel abdominal.



FORMACIÓN SOBRE LA GAMA NATBIOTICS

Pharmasor sigue adelante con su programa de formación continuada dirigido a potenciar el papel de la oficina de farmacia como consejero en temas de salud. Durante los últimos meses ha desarrollado un ciclo de sesiones formativas relacionadas con su completa gama de probióticos, Natbiotics. Los departamentos médico y de nutrición de Pharmasor han coordinado la acción formativa que ha contado con cinco jornadas online de unos treinta minutos de duración. El objetivo era ofrecer al farmacéutico y su equipo las herramientas necesarias para recomendar el uso de cepas probióticas a la hora de mantener una correcta microbiota y aconsejar su uso ante determinados problemas relacionados con su desequilibrio. Al tiempo, se han presentado los productos de la gama Natbiotics, elaborados con probióticos, vitaminas, minerales y plantas que están diseñados para ayudar en diferentes problemas relacionados con desequilibrios en la microbiota.



SEDASOR REGALA DESCANSO Y RELAX

El descanso y la relajación son claves para cuidar nuestra salud y bienestar. La situación actual hace aún más necesario disfrutar de un tiempo de relax. En Pharmasor, conscientes de todo ello, te ayudamos a conseguirlo y hemos regalado en los últimos meses 200 cajas-regalo *Spa y masaje para dos* entre nuestros clientes. Con la colaboración de las oficinas de farmacia se han sorteado, entre los consumidores de la gama Sedasor de Pharmasor, planes de desconexión para dos personas, pudiendo elegir entre más de 3.000 actividades en balnearios y centros termales. Con acciones como esta, Pharmasor pretende dar apoyo a la farmacia favoreciendo el sell-out de los productos al tiempo que se fideliza a los consumidores.



INFARMA 2022

Infarma, el Encuentro Europeo de Farmacia que integra el Congreso Europeo y el Salón de Medicamentos y Parafarmacia, ha vuelto en este mes de marzo a ser presencial, tras la celebración de una edición conjunta 2020-2021 en formato virtual derivado de la situación sanitaria provocada por la Covid-19. Pharmasor no ha dudado en seguir formando parte de este evento, como ha hecho siempre, con un stand en el que se han incorporado sus principales gamas de producto y las novedades previstas para este año. INFARMA es una oportunidad magnífica para conocer la realidad del sector y mostrarle a los más de 30.000 visitantes profesionales que recorren el salón.

MADRID 2022
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA



OJOS SECOS



ayuda nutricional para los ojos



pharmasor_
www.pharmasor.es

 **Pharmasor**
división farmacéutica de soria natural



alivio y bienestar



CANNABIDIOL (CBD)
ÁRNICA/HARPAGOFITO/EQUINÁCEA

 **venta en farmacias**