

VIVIR AL NATURAL



otoño / invierno 22/23

MELATONINA, LA HORMONA DEL SUEÑO

DIETA

síndrome posvacacional, la alimentación puede ayudarte



REVITALÍZATE CON **ENERGY**



EDITORIAL

La homeopatía en España está de enhorabuena. El pasado mes de julio la Agencia Española del Medicamento publicaba el listado de medicamentos homeopáticos autorizados. Se cerraban así casi tres décadas de provisionalidad, de bloqueo por parte de la administración y de ataques continuos desde diferentes frentes. Por fin, los medicamentos homeopáticos están reglamentados y cuentan con autorización definitiva.

En Pharmasor, la división farmacéutica de Soria Natural, somos agentes protagonistas de este hito. Somos uno de los cuatro laboratorios que ha obtenido para sus productos, el visto bueno del organismo dependiente del Ministerio de Sanidad.

No podemos ocultar nuestra satisfacción por haber logrado esta aprobación para nuestras referencias. Mantenemos, una vez más, nuestro compromiso con la oficina de farmacia ofreciéndole un amplio catálogo de productos, alternativo a los medicamentos alopáticos, que no solo incluye homeopatía. También fitoterapia, complementos alimenticios y servicios de asesoramiento nutricional.

Igualmente, seguimos ayudando a que los pacientes tengan garantizado su derecho a elegir libremente entre diferentes opciones de tratamiento.

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 **José Antonio Fraga** 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. Melatonina, la hormona del sueño

CUÍDATE

8. Fuera mocos

DIETA

10. Síndrome posvacacional, la alimentación puede ayudarte

TE INTERESA

12. Síndrome metabólico

PLANTAS PARA TU SALUD

14. Equinácea, estimulante natural de las defensas

RUTINAS SALUDABLES

14. Alimentos para fortalecer tu sistema inmunitario

ACTUALIDAD

16. ¡HOMEOPATÍA, pero qué te han hecho!

TUS PRODUCTOS

18. Conoce nuestra oferta

NOTICIAS

22. Pharmasor apoya a la farmacia como espacio de salud integral



pharmasor_
www.pharmasor.es



MELATONINA, La HORMONA DEL SUEÑO

Según los datos de la Sociedad Española de Neurología "entre un 20 y un 48% de la población adulta española tiene dificultades para iniciar o mantener el sueño. Entre la población infantil estos problemas afectan a un 20 o 25% de los niños". Todos ellos ven, de un modo u otro, comprometida su calidad de vida. Y es que dormir es necesario para recuperar el equilibrio físico y mental. Una de las claves para un sueño reparador es la melatonina.

¿QUÉ ES LA MELATONINA?

La melatonina es una hormona producida de forma natural en nuestro cuerpo. Principalmente se origina en nuestro cerebro de manera rítmica. Cuando llega la noche y nuestros ojos dejan de captar la luz del día, se envía una señal nerviosa que llega a la glándula pineal donde se inicia la transformación de la serotonina en melatonina. Cuando se alcanzan unos niveles adecuados, los diferentes sistemas de nuestro cuerpo entienden que es hora de dormir.

Además de en el cerebro, nuestro cuerpo también genera la llamada melatonina extrapineal que se produce en las células de otros órganos y tejidos con el objetivo de protegerlas de posibles daños.

¿QUÉ FUNCIONES DESEMPEÑA LA MELATONINA?

Regula el ciclo sueño-vigilia y facilita la conciliación del sueño. La melatonina actúa sobre la regulación de nuestro reloj biológico que es el encargado de marcar cuando nos dormimos y cuando despertamos. También interviene en nuestra tensión arterial y nuestra temperatura corporal.

Reduce los efectos del jet-lag. Lo que conocemos como jet-lag no es más que la alteración de nuestro reloj biológico cuando volamos atravesando varios husos horarios. La suplementación con melatonina ayuda a "re-setear" el reloj favoreciendo la sincronización de los ritmos circadianos con el nuevo horario.

Reduce el estrés oxidativo. La melatonina es un potente antioxidante. Actúa neutralizando los radicales libres y potenciando la acción de otros antioxidantes como las vitaminas C y E. Tiene también capacidad antiinflamatoria y protege del envejecimiento.

Ayuda al sistema inmunitario. La melatonina interviene en la regulación de su actividad evitando una respuesta excesiva del mismo.

BENEFICIOS DE UN BUEN DESCANSO

Un sueño reparador está cargado de ventajas para nuestra salud física y emocional. Dormir bien mejorará nuestra calidad de vida.

- Ayuda a reforzar el sistema inmunológico.
- Reduce el estrés y la irritabilidad.
- Aumenta la agilidad mental. Te ayuda a ser más creativo.
- La vista descansa y se regenera.
- Los músculos y articulaciones liberan la tensión acumulada durante la jornada.
- Beneficia al sistema cardiovascular.
- Es un buen tratamiento de belleza. Mientras duermes las células de la piel se renuevan.

En la infancia, el sueño:

- Favorece los procesos de atención y memoria.
- Ayuda a consolidar lo aprendido durante el día.
- Durante la fase de sueño profundo aumenta la secreción de la hormona del crecimiento.



MELATONINA a LO LARGO DE LA VIDA

Como en el caso de otras muchas hormonas, la producción de melatonina en nuestro cuerpo desciende con la edad.

Según el Instituto Internacional de la Melatonina de la Universidad de Granada, “el recién nacido no tiene ritmo de melatonina, aunque su glándula pineal puede producirla tónicamente porque la ausencia de luz aumenta su producción. La producción y secreción rítmica de melatonina se mantiene hasta la pubertad, cuando disminuye de manera notable, para estabilizarse de nuevo hasta los 35-40 años. A partir de aquí, la producción de melatonina decae y hacia los 55-65 años el pico nocturno de melatonina se ha reducido en un 40%, con



las consiguientes consecuencias para la regulación de nuestros ritmos circadianos.”

Los suplementos a base de melatonina son una muy buena solución cuando, por la causa que sea, nuestro reloj biológico se altera. Además, como la melatonina no se acumula en el organismo y, en general, es bien tolerada, se puede usar a cualquier edad, incluso en niños.

Decálogo Para dormir como un lirón

1. Mantén un horario regular para acostarte y levantarte, incluso los fines de semana.
2. Sigue un “protocolo” antes de meterte en la cama, ayudarás al cuerpo y a la mente a prepararse para dormir (un baño caliente, leer un libro...).
3. Haz alguna actividad relajante antes de dormir para «desconectar».
4. Saca de la habitación las pantallas. No uses el móvil o la tablet al menos una hora antes de acostarte, su luz brillante reduce la secreción de melatonina.
5. Si eres de los aficionados a la siesta, que no dure más de 20 minutos.
6. Cena ligero y unas dos horas antes de dormir. Justo antes de irte a la cama puedes tomar un vaso de leche o un yogur para ayudar a mejorar el descanso.
7. Cuida el entorno. Oscuridad, silencio y temperatura agradable son tres condiciones imprescindibles para favorecer el descanso.
8. Procura exponerte a la luz solar durante el día. Es fundamental para mantener el ciclo sueño-vigilia.
9. La actividad física te ayudará a dormir mejor, pero, ojo con el horario, evita realizarlo inmediatamente antes de irte a la cama.
10. Evita el consumo de alcohol, tabaco y sustancias estimulantes como la cafeína.



sueño reparador para ellos... y para ti



La **melatonina** contribuye a la **reducción del tiempo** necesario para **conciliar el sueño** y al alivio de la sensación subjetiva del **jet lag**



FUERA MOCOS

SOLUCIONES NATURALES
PARA LIBRARSE DE ELLOS



Los mocos son un fluido viscoso generado por las células epiteliales de nuestro sistema respiratorio. Están formados en un 96% por agua y el 4% restante son proteínas, como la mucina que le da la consistencia, otras con función defensiva (lactoferrina, lisozima o inmunoglobulinas A y G, entre otras) y minerales (sodio, potasio, etc.)

En general, los mocos no son una señal de alarma. Son solo una indicación de que nuestro sistema inmunológico está funcionando.

Tienen varias funciones importantes:

- Son nuestros aliados. Tienen la misión de hacer de barrera defensiva de nuestro cuerpo.
- Gracias a su consistencia pegajosa, atrapan los elementos extraños (virus, bacterias y partículas) que entran por la nariz y los ayudan a salir.
- Mantienen la humedad de las mucosas.

Un adulto produce de media un litro de mocos al día que normalmente expulsa al sonarse la nariz o con los estornudos. Al estar conectadas nuestras fosas nasales con la garganta, el moco también se mezcla con la saliva y se traga, siendo destruido en el estómago. Otra parte no se expulsa y se queda en la nariz donde se seca.

Ante un ataque externo (alergia, virus u otros agentes infecciosos, algunos medicamentos o enfermedades) nuestro cuerpo reacciona produciendo más moco para defenderse.

Cuando la producción de mocos aumenta, provoca congestión y, en ocasiones, irritación de garganta. Además, el incremento de su viscosidad, hace que a nuestro organismo también le cueste más eliminarlo e intenta hacerlo mediante la tos y la expectoración.

Los mocos, en sí mismos, no son dañinos si conseguimos mantener las vías respiratorias despejadas. Sí hay que estar atentos por si coinciden con otros síntomas: dificultad para respirar, fiebre o si los mocos duran más de 10 días y no hay mejoría.

¿qué indica el color de los mocos?

TRANSPARENTES:
es el color normal.
En caso de alergias,
aumenta su producción.

NEGROS: son la
consecuencia de haber
respirado aire contami-
nado, polvo o humo.

BLANCOS: indican
una infección viral leve
como el resfriado.

AMARILLOS o VERDES:
son señal de que la
infección es más fuerte.

ROJOS: contienen san-
gre, seguramente por la
rotura de algún capilar.

CONSEJOS PARA ELIMINAR EL EXCESO DE MUCOSIDAD

MANTENTE HIDRATADO. La ingesta abundante de líquidos (agua y zumos naturales) mantiene hidratada la mucosa respiratoria protegiéndola frente a las infecciones y ayuda a disolver la mucosidad. Las infusiones con plantas medicinales de acción pectoral -como el tomillo, el orégano, la amapola o la malva- son una buena forma de aportar estos líquidos. Si se endulzan con miel, añadimos los efectos balsámicos, suavizantes y antitusivos de este producto.

UNA DIETA SANA Y EQUILBRADA, rica en vitaminas y minerales, tiene una gran importancia en el mantenimiento del buen estado del aparato respiratorio y del sistema inmunitario.

CONTROLA LA HUMEDAD DEL AMBIENTE. La calefacción excesiva reseca el ambiente y, por lo tanto, las mucosas respiratorias, por lo que es conveniente colocar algún recipiente con agua en las habitaciones para mantener una humedad adecuada. Podemos añadir plantas con acción antiséptica, respiratoria y balsámica como eucalipto o tomillo.

EVITA CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA, así como lugares con una escasa ventilación, con polvo, etc.

HAZ LAVADOS NASALES. Inclina el cuerpo hacia adelante y la cabeza ligeramente hacia un lado. Respira despacio por la boca y vierte suero fisiológico o agua de mar por una fosa nasal para que la solución salina salga por la otra. Repite la operación hacia el otro lado. Después, suéñate la nariz suavemente.

AYUDAS NATURALES PARA TU SALUD RESPIRATORIA

En las afecciones del aparato respiratorio se pueden utilizar una gran variedad de plantas medicinales y ayudas naturales que destacan por su acción antitusiva, expectorante, antiséptica y broncodilatadora. Entre las que ayudan en caso de mucosidad, están:

Gordolobo *Verbascum thapsus* L. Las virtudes pectorales de esta planta ya eran conocidas en la Grecia clásica por Hipócrates y por Discórides. Contiene mucílagos, lo que le proporciona una acción emoliente (suaviza los tejidos), saponinas que favorecen la expectoración y flavonoides que le otorgan un efecto antiinflamatorio.

Tomillo *Thymus vulgaris* L. Esta planta aromática contiene aceite esencial al que debe la mayoría de sus efectos: relajante sobre la musculatura de las vías respiratorias, antiséptico respiratorio y calmante de la tos.

Eucalipto *Eucalyptus globulus* L. Es una de las plantas más efectivas que se conocen para tratar las afecciones respiratorias. Posee propiedades antisépticas respiratorias, balsámicas y expectorantes, facilitando la expulsión de moco y calmando la tos.

Llantén *Plantago lanceolata* L. Debido a su excelente acción emoliente y suavizante ejerce un efecto calmante sobre la mucosa respiratoria, aliviando la inflamación de garganta. También tiene acción antialérgica.

Propóleo Esta sustancia, elaborada por las abejas, posee múltiples propiedades preventivas y terapéuticas. Es antibiótico, antiviral, antiséptico, cicatrizante, antiinflamatorio, inmunoestimulante, ligeramente analgésico, antioxidante y revitalizante.

N-acetilcisteína Es una forma estable del aminoácido no esencial cisteína. Es un potente mucolítico que disminuye la viscosidad de los mocos, aumenta la fluidez y favorece la expectoración.





Síndrome posvacacional

LA ALIMENTACIÓN PUEDE AYUDARTE

VOLVER A LA RUTINA DESPUÉS DE UN PERÍODO LARGO DE VACACIONES SE NOS PUEDE HACER CUESTA ARRIBA

Con la llegada del otoño bajan las temperaturas y disminuyen las horas de luz. A eso se suman el regreso del día a día marcado por las prisas, las actividades escolares, la contaminación por ruido, el estrés laboral y menor posibilidad de descanso y ocio al aire libre.

Durante el año nos vamos adaptando a esta situación. Pero después de las vacaciones de verano, que suelen ser las más largas, y este año 2022 marcado por la recuperación del turismo tras una larga pandemia, muchos pasamos de cero a cien tras aprovechar hasta el último día de asueto.

¿Qué es el síndrome posvacacional?

El síndrome posvacacional suele ser un problema transitorio. Parecido a la astenia primaveral, se caracteriza por la aparición de síntomas como fatiga, apatía, irritabilidad... Pueden llegar a ser más preocupantes, como la anhedonia (falta de ganas de nada, sensación de no disfrutar con actividades que pudieron resultar placenteras anteriormente) o incluso ansiedad y depresión.

Suele durar pocos días, como mucho 3 semanas, y lo habitual es que, tras el periodo de

adaptación mental y conductual, logremos superarlo y adaptarnos a la rutina.

Las personas más vulnerables a sufrir este síndrome posvacacional son las que de manera habitual sufren tensiones en el trabajo (hasta un 70%), las mujeres con hijos pequeños que deben hacer frente a las responsabilidades asociadas a las actividades escolares y extraescolares que comienzan, y las personas que durante su ocio vacacional abusan de alcohol, comidas copiosas y tomar el sol, pues pueden acusar una falta de micronutrientes esenciales para afrontar el otoño y sus cambios de ritmo y horas de luz.

¿cómo afrontar el síndrome posvacacional?

ALIMENTACIÓN

1. Lo ideal sería no realizar grandes excesos durante el verano, pero el ocio nocturno y gastronómico están a la orden del día. Por lo tanto, elegir comidas más ligeras como gazpachos o ensaladas y cenar pronto, nos ayudarán a reponer nutrientes y sentirnos más ligeros, algo que también mejora el descanso.

2. Beber suficiente agua. El alcohol está excesivamente aceptado socialmente, y en verano la cervecita o la sangría están a la orden de día, desplazando el beber agua. Esto, sumado a las horas de exposición al sol, en playas y piscinas, nos desequilibra electrolíticamente y, a la vuelta de muchos días, contribuye a que nos sintamos más cansados y desorientados. Hidratarse bien es siempre muy importante, pero los primeros días de vuelta a la rutina más aún.

Beber agua también será esencial para regular el tránsito intestinal que suele verse muy afectado con los cambios de horarios y comidas.

3. Entre los alimentos a priorizar, porque ayudan a potenciar la concentración, están los frutos secos crudos, el cacao, verduras de hoja verde, vegetales frescos en general, arándanos y frutos rojos, y el pescado azul.

4. Tomar un café antes de la siesta y evitar que ésta se alargue más de 15-20 minutos. Esta estrategia mejora el rendimiento gracias a los minutos de descanso, pero debido a la cafeína, sin el letargo de la inercia del sueño. Por el contrario, no debemos abusar de estas sustancias estimulantes que pueden activarnos en exceso y acabar perjudicando el sueño nocturno.

Nerea Rivera.

Departamento de nutrición y dietética de Pharmasor

HÁBITOS

1. Si es posible, no hay que apurar hasta el último día de vacaciones y dejar uno o dos días para planificar esa “vuelta al cole” o a la rutina (tareas del hogar, gestiones pendientes, llenar la nevera con una compra saludable...).

2. Mantener algunos gestos mientras perdure el buen tiempo, como elegir actividades al aire libre, dar prioridad al descanso antes de ir corriendo a apuntarnos al gimnasio para perder esos kilos que podamos haber cogido en vacaciones, etc. También debemos adaptar paulatinamente los horarios de sueño.

3. Aceptar que es necesario ir poco a poco y agendar de manera organizada los objetivos del nuevo curso.

SUPLEMENTACIÓN

1. **Vitaminas.** Las del grupo B contribuyen a reducir el cansancio y la fatiga, la vitamina D refuerza el sistema inmunitario y las vitaminas C y E son altamente antioxidantes y muy interesantes tras la exposición solar.

2. **Minerales.** El selenio (antioxidante), el manganeso (regulación de la glucosa) y el cromo (mejora la tolerancia a la glucosa) son interesantes para retrasar la fatiga física y muscular.

3. **Rhodiola.** Esta planta, altamente estudiada, mejora el rendimiento y la resistencia física y mental, aumenta la capacidad de trabajo y concentración, contribuye a mejorar el descanso y el estado de ánimo y funciona en casos de agotamiento sin resultar excitante ni estimulante.

4. **Probióticos.** Si hay un momento ideal para reforzar nuestra microbiota, ese es la vuelta de vacaciones. Nuestro sistema digestivo es uno de los grandes afectados por los cambios de horarios y patrones y estilos de comida, y nuestra flora digestiva puede estar en baja forma tras los excesos veraniegos.

SÍNDROME METABÓLICO



¿QUÉ ES?

El síndrome metabólico es un conjunto de “alteraciones” metabólicas que suelen aparecer unidas, de forma simultánea o secuencial.

- **Obesidad abdominal:** exceso de grasa en la zona del abdomen, con una circunferencia superior a 100 cm en los hombres y a 88 en las mujeres.
- **Hipertensión:** Presión arterial alta por encima de 130/85 mm.
- **Glucosa alta:** glucemia en ayuno de más de 110 mg/dl.
- **Problemas de colesterol:** niveles bajos de colesterol bueno (HDL). Menos de 40 mg/dl en hombres y 50 mg/dl en mujeres.
- **Triglicéridos altos:** niveles por encima de 150 mg/dl.

Con tres de estas cinco alteraciones el médico diagnosticará síndrome metabólico

El síndrome metabólico se está convirtiendo en uno de los principales problemas de salud pública del siglo XXI. Su incidencia va en aumento constituyendo una constante y creciente amenaza para la salud con una prevalencia mayor entre los varones de más de 55 años.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE?

El número de personas que desarrollan el síndrome metabólico en España aumenta cada año en 94.000 personas, según las conclusiones de una investigación llevada a cabo por el Centro de Investigación Biomédica en Red-Diabetes y Enfermedades Metabólicas (CIBERDEM).

Las personas que padecen síndrome metabólico tienen más riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y de sufrir diferentes afecciones cardiovasculares: infarto de miocardio, enfermedad arterial coronaria, accidentes cerebrovasculares, etc.



Según las investigaciones de CIBERDEM, en caso de síndrome metabólico el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular se duplica entre los cinco y los diez años después del diagnóstico. En sólo cinco años será el doble de probable presentar diabetes mellitus tipo 2.

La **causa principal** según algunos estudios está en una resistencia a la insulina.

Cuando comemos, nuestro páncreas libera insulina. Se trata de una hormona que se encarga de ayudar a convertir el azúcar de los alimentos en energía (glucosa) para las células del organismo.

Cuando nuestro cuerpo se vuelve resistente a la insulina necesita producir más para que la glucosa penetre en las células. En este desequilibrio parece estar la causa del síndrome metabólico.

¿CÓMO PREVENIRLO Y AFRONTARLO?

Los pilares básicos para prevenirlo son la reducción de peso mediante una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico.

DIETA Hay que seguir una alimentación sana, variada y equilibrada, en la que no falten frutas, verduras, cereales integrales, aceite de oliva y proteínas de alto valor biológico. Además, debemos limitar el consumo de sal, grasas saturadas, alimentos ultraprocesados, azúcares y alcohol.

En cualquier caso, lo más adecuado es ponerse en manos de un profesional que identifique y corrija los errores nutricionales que se pueden estar cometiendo y elabore una dieta con un aporte calórico personalizado.

EJERCICIO La actividad física moderada ayuda a prevenir el síndrome metabólico. A mayor nivel de actividad, menor riesgo.

En general, se aconseja practicar ejercicio aeróbico (caminar, nadar, bailar...) de forma regular, al menos tres días a la semana durante más de 30 minutos.

Actualmente, el enfoque terapéutico del síndrome metabólico es tratar cada factor de riesgo por separado, lo cual nos llevaría a pacientes polimedcados.

La fitoterapia y la suplementación natural también pueden contribuir a controlar las patologías asociadas al síndrome metabólico. Algunas ayudas naturales que pueden ser nuestras aliadas a la hora de conseguir el objetivo son:

Levadura Roja De Arroz

Contiene monacolina K, una sustancia bioactiva que contribuye a mantener los niveles normales de lípidos en sangre.



Alcachofa

(*Cynara scolymus*)

Inhibe la formación de colesterol en el hígado y facilita su eliminación con la bilis.



Ácidos grasos

Omega 3

(EPA y DHA)

Ayudan a tener una buena salud cardiovascular.

Diversos estudios han demostrado que ingiriendo la cantidad adecuada de estos nutrientes se reducen los triglicéridos, se ralentiza la acumulación de placa aterosclerótica en las arterias y disminuye la presión arterial.



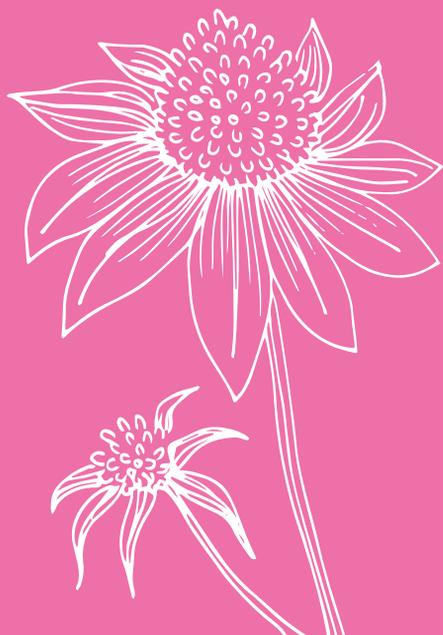
Alpiste

(*Phalaris canariensis*)

Es un cereal de la familia de las gramíneas que contribuye a mantener los niveles de colesterol y azúcar en el organismo.

También se le atribuyen propiedades antioxidantes.





equinácea

estimulante natural
de las defensas

La equinácea es una de las plantas más conocidas por su acción inmunoestimulante.

Su origen está en América del Norte. Allí, las primeras referencias se remontan al siglo XVIII cuando se descubre que los indios nativos la usaban para multitud de problemas, entre ellos las infecciones de garganta, los dolores de muelas o las mordeduras de serpiente. Enseguida, los colonos europeos la incorporaron a su botiquín.

Los principios activos se encuentran en la parte aérea de la planta y en la raíz.

8 ALIMENTOS

PARA FORTALECER
TU SISTEMA INMUNITARIO

Una dieta variada y equilibrada contribuye a un buen funcionamiento de nuestro sistema inmunitario. A través de una alimentación equilibrada, podemos proporcionarle a nuestro organismo el aporte necesario de vitaminas, minerales, antioxidantes y ácidos grasos esenciales para la salud. La naturaleza nos ofrece alimentos de temporada ricos en los nutrientes que necesitamos para afrontar los meses de frío.

Citricos

Por su contenido
en vitamina C



Son ricos en vitamina C y otros fitoquímicos que potencian su acción sobre el organismo. Mejoran la función del sistema inmunitario y disminuyen la duración e intensidad de gripes y catarros. La vitamina C la podemos encontrar también en kiwis, pimientos y tomates.

Yogur

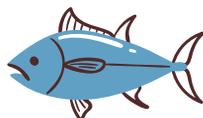
Contiene probióticos



Los probióticos favorecen el equilibrio de la microbiota intestinal. La barrera defensiva del intestino es fundamental para garantizar el intercambio de nutrientes y mantener un buen estado de salud.

Pescado azul

Con alto contenido
en omega 3



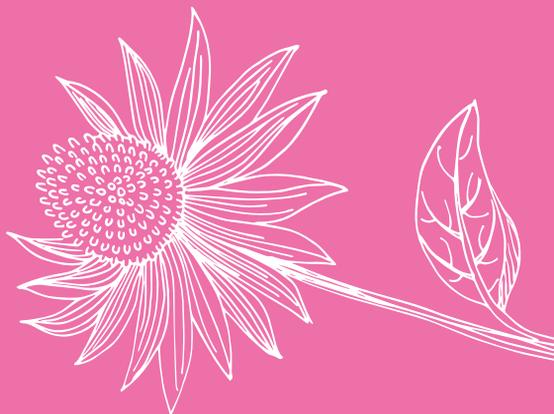
Salmón, sardina, caballa... tienen un alto contenido en ácidos grasos omega 3, un gran aliado del sistema inmunológico. También contienen proteínas, minerales y vitamina D.

¿CUÁLES SON SUS PROPIEDADES?

Desde su descubrimiento, esta planta ha sido objeto de numerosos estudios científicos gracias a los cuales se han ido revelando sus virtudes y mecanismos de acción.

* Antiviral: previene y ayuda a tratar catarros y gripes. Así, un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Connecticut (EEUU) y publicado en la revista *The Lancet Infectious Diseases* constató que la equinácea disminuye un 58% el riesgo de sufrir un resfriado y ayuda a acortar su duración.

* Inmunoestimulante e inmunomoduladora: potencia las defensas naturales del organismo, protegiéndolo contra el ataque de virus, bacterias y hongos.



* Favorece la cicatrización de las heridas.

* Antimicrobiana: contribuye a combatir las infecciones. Diversos estudios han constatado sus beneficios en infecciones respiratorias y de las vías urinarias bajas.

* Antiinflamatoria: diversos ensayos han demostrado su efecto antiinflamatorio.

Semillas y frutos secos

Aportan vitaminas y minerales

Las semillas de calabaza, por ejemplo, son ricas en zinc. Cuando existe una carencia de este mineral puede verse afectada nuestra respuesta inmunológica. También puede verse comprometida si nos falta vitamina B₆, que nos la aportan las nueces.



Crucíferas

Contienen glucosinolatos

Alimentos como el brócoli, el kale o las coles son ricos en sustancias sulfuradas que actúan favoreciendo el sistema inmunitario. También son ricas en vitamina C.



Setas y hongos

Con beta-glucanos

Refuerzan el sistema inmunológico porque contienen unos poderosos compuestos llamados beta-glucanos, capaces de estimular las defensas.



Ajo, cebolla y puerro

Ricos en alicina

Los alimentos del género *allium*, por su contenido en alicina, favorecen el correcto funcionamiento de nuestro sistema inmune y son antisépticos. Además, son fuente de prebióticos, sustancias que favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas en nuestro intestino.



Vegetales rojos, anaranjados y verdes oscuros

Fuente de betacaroteno

Calabaza, zanahoria, tomate, espinacas, melón... son una fuente importante de betacaroteno, compuesto que nuestro organismo transforma en vitamina A y que ayuda a protegernos de las infecciones.



Tan importante como lo que comemos es lo que debemos evitar: alimentos ultraprocesados y refinados disminuyen la capacidad de nuestro sistema inmunitario.

¡HOMEOPATÍA, pero qué te han hecho!

Carmen Naveda

Departamento técnico farmacéutico de Pharmasor

Entender qué ha pasado con los medicamentos homeopáticos no es tarea fácil. Seguramente, todos conocemos la existencia y disponibilidad de medicamentos homeopáticos en España, pero pocos sabrán que su regulación en el mercado ha estado en una situación de autorización provisional desde 1994 hasta 2018. Esta situación de incertidumbre durante más de veinte años, desembocó en una importante crisis reputacional.

La homeopatía es una medicina alternativa creada en 1796 por Samuel Hahnemann basada en la idea de que «lo similar cura lo similar». Este principio viene a decir que si una sustancia es capaz de provocar determinados síntomas en un individuo sano, también es capaz de curar síntomas semejantes en el enfermo. Nada extraño para lo que se denomina hoy día “farmacología paradójica” o “efecto rebote”, es decir, los efectos contrarios a los esperados al ingerir un medicamento o retirarlo. Estos efectos no suceden siempre, ni en todas las personas, ni afectan siempre de la misma manera.

La homeopatía se sustenta en otros dos principios básicos: el uso de dosis infinitesimales y la individualización del tratamiento. Así, existen más de 10.000 medicamentos homeopáticos distintos en el mundo, aunque la mayoría no tienen una indicación terapéutica específica ni una posología determinada por utilizarse para situaciones y procesos muy diferentes, en función del paciente.

En la actualidad, la homeopatía se utiliza en más de 80 países, cuenta con más de 300 millones de pacientes y alrededor de 248.400 médicos la prescriben en sus consultas.

UNA HISTORIA DE 32 AÑOS REGULACIÓN DE LOS MEDICAMENTOS HOMEOPÁTICOS

1990

Ley del medicamento da a los homeopáticos consideración de medicamentos

1994

Real decreto que regula la fabricación industrial de medicamentos homeopáticos

2006

Ley de uso racional del medicamento ratifica la condición de medicamentos de los homeopáticos y los incluye en el grupo de medicamentos especiales

PHARMASOR es uno de los cuatro únicos laboratorios que ha superado la fase de registro y ha logrado autorización de comercialización para sus productos. Ha obtenido el visto bueno para la comercialización de diferentes medicamentos homeopáticos, tanto simples como compuestos, y en diferentes presentaciones farmacéuticas (gotas, comprimidos, glóbulos y solución oral).



En otros países de Europa, la homeopatía es una práctica habitual, y en algunos forma parte incluso de los sistemas sanitarios. Sin embargo, en España hay una cruzada contra la homeopatía. Nuestro país sigue llegando más tarde que otros del entorno europeo a los avances sociales, económicos y científicos.

REGULACIÓN DE LA HOMEOPATÍA EN ESPAÑA

El punto de inflexión para que los homeopáticos se reconocieran como medicamentos en España fue la Ley del Medicamento de 1990, pero no es hasta 1994 cuando se regula su fabricación industrial. En ese momento, los laboratorios fabricantes tuvieron que presentar solicitud de autorización y registro para cada medicamento homeopático que quisieran mantener en el mercado.

En el año 2001, el Parlamento Europeo creó un procedimiento de registro simplificado especial para aquellos medicamentos homeopáticos que se comercializaran sin una indicación terapéutica y en una forma farmacéutica y dosificación que no presentaran riesgo alguno para el paciente. Sin embargo, en España no hubo más movimientos hasta 2007, cuando la Agencia Española del Medicamento (AEMPS), ante la presión de la Comisión Europea a favor de la regulación de los medicamentos ho-

meopáticos, pidió de nuevo a los titulares de los medicamentos homeopáticos que presentaran una declaración de la intención de adecuarse a la nueva legislación. Si no, no podrían comercializar los medicamentos homeopáticos y los tendrían que retirar del mercado.

Aún hicieron falta diez años más para que se publicara la orden que regulara esta comunicación de los laboratorios a la AEMPS.

Se necesitó que la Unión Europea abriera un expediente sancionador a España para que en 2018 se abriera, por fin, diez años después, el registro de medicamentos homeopáticos. Se establecieron entonces siete periodos de presentación. De nuevo, unos tiempos más que dilatados, que comenzaron el 1 de noviembre de 2018 con el primer periodo, y terminaron el 30 de abril de 2022 con el último plazo.

Han pasado 28 años en los que los medicamentos homeopáticos han sufrido un importante bloqueo, pero en los últimos años han vivido un gran cambio legislativo y esta situación ya se ha solucionado. La AEMPS ha publicado el listado definitivo de medicamentos homeopáticos autorizados y los ha incluido en el Centro de Información Online de Medicamentos de la AEMPS – CIMA.

Una cosa está clara, la homeopatía se abre paso y tiene futuro.

2015

Real decreto en el que se establecen las tasas para el registro de los medicamentos homeopáticos

2018

Orden por la que se regula la apertura del registro de medicamentos homeopáticos

2022

Inicio de las resoluciones de autorización

BOTIQUÍN DE OTOÑO - INVIERNO

Bajada de las temperaturas, reducción de las horas de luz, cambios en nuestra dieta... El otoño y el invierno traen aparejados algunos “achaques” para nuestra salud que podemos prevenir y atajar con soluciones naturales. Hay algunos imprescindibles que no pueden faltar en tu botiquín para esta temporada.

Natestim Cápsulas 186483.3

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

Natestim Gotas 169750.9

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

Natestim Comprimidos 182359.5

Comprimidos para chupar con equinácea, propóleo y tomillo que ayudan a suavizar la irritación de la garganta.

Natestim Nebulizador 186484.0

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



Propóleo 192595.4

Extracto concentrado de propóleo que puede ayudar al organismo a defenderse de las agresiones externas.



Sinutex

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





+Defens 161747.7

Viales que combinan la acción de la vitamina C, las uvas blancas, la lactoferrina, el maitake, el shiitake y el reishi que contribuyen a las defensas inmunológicas naturales.

Protege Kids 167381.7

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



Respira Kids 167384.8

Jarabe pensado para ayudar a los peques a respirar mejor. Combina saúco, propóleo, tomillo, menta, drosera, eucalipto y malvasisco con vitaminas, minerales y concentrado de frutas.

Expectoplus 167575.0

Elaborado con drosera, malvasisco, propóleo, menta, eucalipto y tomillo, vitaminas y minerales, ayuda a expulsar la mucosidad, alivia la tos y suaviza la garganta.



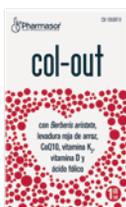
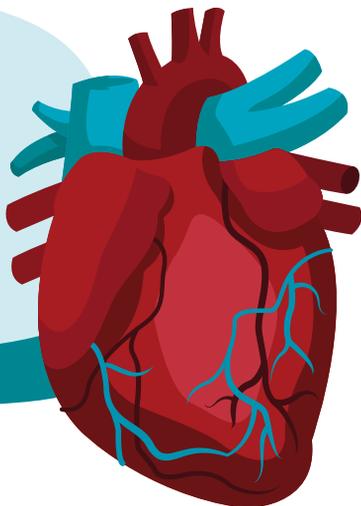
Drosera Solución Oral 734776.7

Medicamento homeopático con Antimonium tartaricum, Cactus grandiflorus, Cephaelis ipecacuanha, Coccus cacti, Drosera rotundifolia, Kalium phosphoricum, Pulsatilla pratensis, Rumex crispus, Sulfur iodatum.



SALUD CARDIOVASCULAR

Una correcta alimentación y una vida activa son claves para tener una buena salud cardiovascular, al tiempo que nos ayudan a controlar nuestro peso. Además, podemos acompañar estos hábitos de algunas plantas medicinales y complementos alimenticios.



Col-out 195097.0

Complemento elaborado con extracto de *Berberis aristata*, levadura roja de arroz fermentado, vitamina K₂, coenzima Q10 y ácido fólico. *Berberis aristata* tiene efecto favorable en el control de triglicéridos en sangre.

Pharmaw3 196533.2

Perlas elaboradas con aceite de pescado y vitamina E, con alta concentración en ácidos grasos EPA y DHA que contribuyen al funcionamiento normal del corazón.



PharmaQ10 FORTE 196506.6

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

Lecisor 308882.4

Lecitina de soja de rápida absorción y gran valor energético.



Tensibén cápsulas 183150.7

Cápsulas de acción continua, de elevada absorción y aprovechamiento, que combinan extractos liofilizados de olivo, espinillo blanco y muérdago.

SUEÑO Y DESCANSO

La melatonina contribuye a la reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño y al alivio de la sensación subjetiva de jet lag.

Melatonina gotas 208778.1

Sabor fresa. Con 1,8 miligramos. Para toda la familia.

Melatonina comprimidos 183114.9

Comprimidos con 1 miligramo de melatonina.

Sedador sueño 188869.3

Comprimidos que combinan la melatonina con la acción de las plantas medicinales (Valeriana, Amapola de California y Pasiflora) que ayudan a mantener un sueño de calidad durante la noche.



DIET

COME SANO, SIÉNTETE BIEN

CAPSLINE GEL 207123.0

Gel en sobres monodosis elaborado con extracto de té verde (*Camelia sinensis* L.) y extracto concentrado de pimienta (*Capsicum annuum* L.) que contribuye a la reducción del peso.



ENERGY ZERO 207558.0

Complemento con rhodiola, café verde, tartrato de L-carnitina, NADH, Jalea real liofilizada, propóleo, L-aurina, vitaminas del grupo B, D, E, cromo, selenio y manganeso. Diseñado para aquellas personas que necesitan un plus de energía sin que suponga un aporte calórico importante.



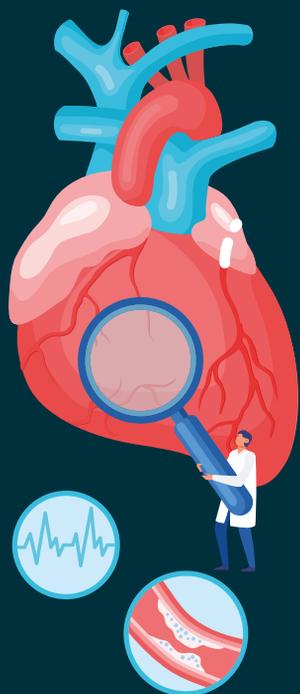
SACIALINE CACAO 204910.9

SACIALINE CAPUCHINO 204908.6

Complemento alimenticio elaborado con ácidos grasos de cadena media (MCT), fibra dietética soluble (Nutriose®) y concentrado de proteína láctea. Tómallo como tu café de siempre, pero benefícate de su efecto saciante.



¿QUIERES CONOCER TU RIESGO CARDIOVASCULAR?



SERÁS ATENDIDO
POR UN EXPERTO EN NUTRICIÓN
RECIBE TU PLAN PERSONALIZADO
Y UN REGALO SEGURO



INFORMATE EN TU FARMACIA

PHARMASOR APOYA A LA FARMACIA COMO ESPACIO DE SALUD INTEGRAL

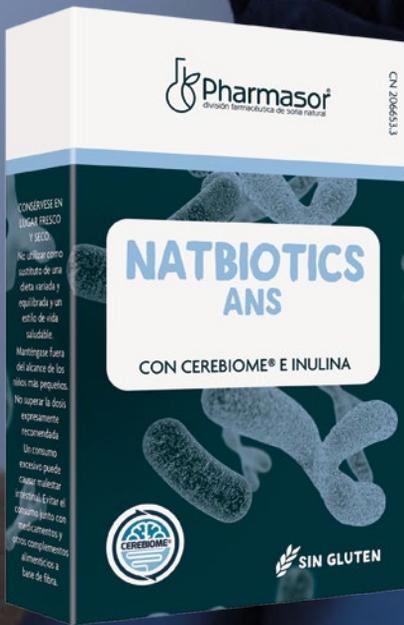
En los últimos tiempos la farmacia ha evolucionado hasta convertirse en un espacio de salud integral. Las oficinas de farmacia no son meros establecimientos para la dispensación de medicamentos, sino que se han convertido en centros donde se ofrece consejo y orientación para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Para ayudar a las farmacias a asumir este papel, Pharmasor ha desarrollado en diferentes establecimientos de distintos puntos del país, una jornada gratuita de prevención del riesgo cardiovascular. Las sesiones se han desarrollado de la mano de un nutricionista que, con una cita previa, ofrece a los pacientes un informe completo del riesgo cardiovascular y una planificación nutricional personalizada adecuada a sus necesidades.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en países desarrollados. Según los últimos datos de la Organización Mundial de la Salud, en 2019, se estima que estas patologías estuvieron detrás del 32% de todas las muertes del planeta. Estas enfermedades están asociadas a una serie de factores de riesgo que, con el asesoramiento oportuno, es posible modificar. Profesionales como el nutricionista y el farmacéutico pueden darnos las pautas necesarias a seguir para llevar una dieta que nos permita controlar los niveles de colesterol, la tensión arterial o el peso.

Con servicios de asesoría de estas características, desde Pharmasor, favorecemos y apoyamos a la farmacia para que esté posicionada como un agente de salud cercano.





CONTRIBUYE A
EQUILIBRAR EL ESTADO
DE ÁNIMO



alivio y bienestar



CANNABIDIOL (CBD)
ÁRNICA/HARPAGOFITO/EQUINÁCEA

 **venta en farmacias**